ENERGETICS

Power Walk 3.7

EN
DE
SL
HR
SR
BS
PL

10 min < 110 kg A: 118 cm ~ 51kgs
B: 160 cm ~ 112 lbs
C: 75 cm

Table of contents – Inhaltsverzeichnis - Kazalo vsebine – Sadržaj – Sadržaj – Sadržaj - Spis treści

1. English P. 3
2. Deutsch P. 6
3. Slovensko P. 9
4. Hrvatski P. 12
5. Srpski P. 15
6. Bosanski jezik P. 18
7. Polski P. 21

EN © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

DE © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

SL © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.

HR © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.

SR © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.

BS © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikacji proizvoda.

PL © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.

© Copyright by ENERGETICS

Dear Customer,

EN

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your ENERGETICS - Team

Product Safety

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

Safety Instructions

- Before you start training on your home exerciser, please read the instructions carefully.
- Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.
- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Warning: The safety level of the training equipment can only be maintained if it is examined regularly on damage or wear.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface for immobilization, reducing noise and vibration.
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the product.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Do not use loose clothes which could get caught into the moving parts while using the exercise machine.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.
- Search for noisy parts: If you should notice unusual noises, like grinding, clacking etc. try to locate it and have it repaired by a professional. Make sure the treadmill is not used until after repairs have been made.
- This device is not meant to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental capabilities or lacking experience and/or the knowledge to use this device, unless under the supervision of another person in charge of their safety or having been given prior instruction on the operation of this device.
- Children should always be under supervision, to assure they are not playing with this device.
- Advised correct biomechanical position: Running straight on the treadmill is made easier by focusing on a fixed object in front of you in the room. Run as if you wanted to approach the object.
- Turn off the power whilst the treadmill is not in use and remove the safety key.

- In case of emergency please place both feet at the same time on the side rails.
- To activate an emergency stop, please detach the safety key from the console.
- Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the treadmill is free from any obstacles.
- Noise compliance: This treadmill meets the requirements of the noise pollution standards.
- The noise creation of treadmill is under 70 db.
- The unit requires a power supply of 220V – 240V, 50/60 HZ.
- The function of the immobilization method: the purpose of immobilizing the treadmill is to prevent unauthorized use. This can be accomplished by removing the Safety Key from the console, unclipping it from the cord and putting it in a non-accessible place.
- The emergency dismount: Follow the steps listed below if you experience pain, feel faint or need to stop your treadmill in an emergency situation:
  1.) Grip handrails for support.
  2.) Step onto the lateral platform.
  3.) Pull the Safety key off the console.
- The function of the emergency stop: The Safety Key functions as the emergency stop. In an emergency situation, remove the Safety Key from the console and the treadmill will come to a stop. Please always put the safety key to ON position and use the power switch to turn the machine ON/OFF. The safety key is designed for emergency stop only and not to switch the treadmill ON/OFF.
- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 110 kilograms.
- User and accuracy class: HC

	Disposal of electrical waste products (Directive 2002/96/EC WEEE): All products that contain electrical and electronic equipment must be marked with the logo. These products shall not be disposed in municipal waste. Instead please check local regulations regarding these types of products.
	Disposal of batteries (Directive 2006/66/EG): Batteries must be marked with the logo including the chemical symbols Hg, Cd or Pb if the battery contains mercury, cadmium or lead above the threshold limits mentioned in the directive and its amendments. Batteries used in products shall not be disposed in municipal waste. Instead please check local regulations concerning the disposal of batteries.
RoHS	**Directive 2011/65/EU:** Restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment (RoHS).

Care and Maintenance

Warning

- To prevent electrical shock, be sure the power switch is at its off position.
  Furthermore, make sure the power cord is unplugged from the electrical outlet, before attempt cleaning or maintenance.

Important

- Frequent cleaning of your treadmill will extend the product's life.
- Use of a treadmill mat is recommended for ease of cleaning.
- Use clean and proper sport shoes only.
- Dirt from your shoes may stick to the belt, and may make its way underneath the running belt.
- Use a damp cloth to clean the treadmill and avoid the use of abrasives or solvents to clean the treadmill.
- To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- The treadmill should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Use original spare parts for repair only.

Daily

- Immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the treadmill.

Weekly

- Vacuum underneath treadmill once a week.

Monthly

- Check that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.

Deck Lubrication

The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However, it is recommended that the running board be checked periodically for lubrication to ensure optimal treadmill performance. Usually your treadmill should not have to be lubricated within the first year or 500 hours of use.

Every 30 days or 30 hours of operation lift the sides of the walking belt and feel the top surface of the walking board as far as you can reach. If there are signs of silicone, no further lubrication is required. If it feels dry to the touch, follow the instructions below. Please use non-petroleum based silicone.

To apply lubricant to the walking belt:

1. Position the walking belt so that the seam is located on top and in centre of the walking board.
2. Insert the spray nozzle into the spray head of the lubricant can.
3. While lifting the side of the walking belt, position the spray nozzle between the walking belt and the board approximately 6 cm from the front of the treadmill. Apply the silicone spray to the walking board, moving from the front of treadmill to the rear. Repeat this on the other side of the belt. Spray approximately 4 seconds on each side.
4. Allow the silicone to "set" for 1 minute before using the treadmill.

Belt adjustment

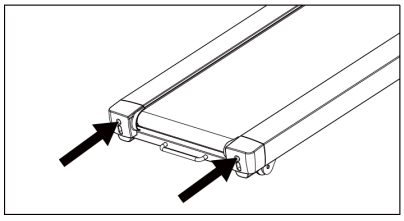
Belt adjustment and tension performs two functions: adjustment for tension and centering. The running belt has been adjusted properly at the factory. However transportation, uneven flooring or other unpredicted reasons could cause the belt to shift off center resulting in the belt rubbing with the plastic side rail or end caps and possibly causing damage. To adjust the belt back to it's proper position please follow the directions below:

- **Walking belt has shifted to the left**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the left rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.

- **Walking belt has shifted to the right**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the right rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.

- **Walking belt is slipping**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn both the left and right rear roller adjustment bolts the same distance, usually a 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should now walk on the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat the above procedure until the walking belt is not slipping. The tension should be just tight enough not to slip.

WARNING! Do not over tighten rollers! This will cause premature roller bearing failure!



Right and left tension bolts are located at the rear of the treadmill.

DE

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. .Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr ENERGETICS - Team

Produktsicherheit

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

Sicherheitshinweise

- Bevor Sie mit dem Training mit Ihrem Fitnessgerät starten, lesen Sie bitte sorgfältig die Bedienungsanleitung.
- Bitte bewahren Sie die Anleitung auf, falls eine Reparatur notwendig ist oder Sie Ersatzteile benötigen.
- Dieses Fitnessgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt, er kann Sie beraten welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Beenden Sie das Training sofort wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Achtung: Der Sicherheitsstand Ihres Fitnessgerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schaden oder Verschleiß überprüft wird.
- Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Fitnessgerät korrekt aufgebaut eingestellt und kontrolliert ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste).
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf, um Instabilität, Geräusche und Vibrationen zu vermeiden und
- Um den Boden vor Beschädigung zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Gerät.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Fitnessgerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Gerätes von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf mögliche Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Verwenden Sie das Fitnessgerät nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um das Fitnessgerät zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht befestigten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.
- Sollten Sie ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, wie schleifen, klappern etc., versuchen Sie diese zu lokalisieren und die Teile die diese verursachen zu identifizieren. Das Fitnessgerät sollte bis eine fachmännische Reparatur stattgefunden hat nicht weiter benutzt werden.
- Dieses Fitnessgerät sollte von Personen (inklusive Kindern), die körperlich, sensorisch oder geistig eingeschränkt sind, oder die fehlende Erfahrung und Wissen über den Umgang mit dem Gerät haben, nur im Beisein einer Aufsichtsperson oder nach erfolgter Trainingseinweisung genutzt werden
- Kinder sollten während des Trainings immer beaufsichtig sein, damit sie das Fitnessgerät nicht als Spielzeug benutzen.
- Anweisung zur korrekten biomechanischen Position: Es ist für Sie beim Laufen auf einem Laufband einfacher, wenn Sie einen Punkt vor Ihnen im Raum anvisieren. Laufen Sie so, als wollten Sie den anvisierten Punkt erreichen.
- Schalten Sie das Laufband aus, wenn Sie es nicht benutzen und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel

- Im Falle eines Unfalls stellen Sie bitte gleichzeitig beide Beine auf die seitlichen Flächen.
- Um den „Notstop“ zu aktivieren, ziehen Sie bitte die Sicherheitsleine am Computer.
- Stellen Sie sicher, dass im Bereich von 2 m x 1 m keine Gegenstände hinter dem Laufband sind.
- Geräuscheinhaltung: Dieses Laufband erfüllt die Anforderungen des Standards zur Geräuschbelastung.
- Das Laufband läuft mit einer Geräuschentwicklung von unter 70 db.
- Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220V – 240 V, 50/60 Hz.
- Wenn Sie das Gerät nicht nutzen: Das Laufband kann vor unbefugten Gebrauch geschützt werden indem der Sicherheitsschlüssel herausgezogen wird und an einem sicheren Ort aufbewahrt wird.
- Absteigen im Notfall: Beachten Sie die folgenden Anweisungen: Sollten während des Laufens Schmerzen auftreten, ein Schwächegefühl aufkommen oder wenn Sie das Laufband in einem Notfall plötzlich anhalten müssen:
- 1.) Halten Sie sich an den seitlichen Stützen fest.
- 2.) Treten Sie auf die seitliche Abdeckung.
- 3.) Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus der Halterung.
- Die Funktion des Notstops: Der Sicherheitsschlüssel hat die Funktion eines Notstops. Im Falle eines Notfalles entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel von der Computerkonsole und das Laufband stopp sofort. Lassen Sie den Sicherheitsschlüssel immer in der Startposition und verwenden Sie den Ein-/Ausschaltknopf zum Ausschalten des Gerätes. Der Sicherheitsschlüssel ist nur für Notfälle vorgesehen und nicht zum ein-/ausschalten des Laufbandes.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 120 Kilogramm getestet.
- Anwendungsbereich: Klasse: HC

	Entsorgung von Elektroschrott. (EG Richtlinie 2002/96/EC WEEE): Alle Produkte mit elektrischen bzw. elektronischen Komponenten müssen mit dieser Markierung gekennzeichnet sein. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Bitte erkundigen Sie sich über die örtlichen Bestimmungen in Bezug auf deren Entsorgung.
	Entsorgung von Batterien (EG Richtlinie 2006/66/EG): Batterien müssen mit dieser Markierung gekennzeichnet sein und zusätzlich die chemischen Kennzeichnungen Hg, Cd oder Pb führen, sollten diese Quecksilber, Kadmium oder Blei über dem in der EG-Richtlinie angeführten Grenzwert enthalten. Batterien dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Bitte erkundigen Sie sich über die örtlichen Bestimmungen in Bezug auf deren Entsorgung.
RoHS	**EG Richtlinie 2011/65/EU:** Beschränkung im Gebrauch bestimmter Schadstoffe in elektrischen und elektronischen Geräten (RoHS).

Sorgfalt und Wartung

Achtung

- Um einen Stromschlag zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass der Ein-/Ausschalter im ausgeschalteten Zustand ist. Des weiteren stellen Sie sicher, dass das Netzkabel von der Steckdose gezogen ist, bevor Sie Reinigungs- oder Wartungsarbeiten vornehmen.

Wichtig

- Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Laufbandes.
- Der Gebrauch einer Laufband-Unterlegmatte für leichtere Reinigung ist empfohlen.
- Benutzen Sie sauberes und für sportliche Aktivitäten ausgelegtes Schuhwerk.
- Schmutz von den Schuhen verklebt Ihren Laufbandgürtel und kann möglicherweise auf die Unterseite des Laufbandgürtels kommen.
- Reinigen Sie das Laufband mit einem feuchten Tuch, vermeiden Sie scheuernde Putzmittel sowie Lösungsmittel.
- Achten Sie darauf, dass der Computer nicht in Berührung mit Flüssigkeiten kommt und nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt wird.
- Um Rostbildung zu vermeiden sollte das Laufband nicht in feuchten Räumen aufbewahrt werden.
- Im Falle einer Reparatur wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Wechseln Sie defekte Teile sofort aus oder stellen Sie, bis eine Reparatur erfolgt ist, das Training ein.
- Verwenden Sie zur Reparatur nur Originalteile.

Täglich

- Reinigen Sie das Fitnessgerät von Schweiß sofort nach jedem Training. Auf dem Fitnessgerät belassener Schweiß kann das Äußere beschädigen und die Funktion beeinträchtigen.

Wöchentlich

- Staubsaugen Sie unter dem Laufband einmal wöchentlich.

Monatlich

- Überprüfen Sie alle Verbindungen und Schrauben. Prüfen Sie deren Sitz und Zustand.

Laufbandschmierung

Das Band des Laufbandes wurde von der Fabrik geschmiert. Es wird jedoch empfohlen, das Brett des Laufbandes regelmäßig auf Schmierung zu überprüfen, um eine optimale Funktion Ihres Laufbandes zu gewährleisten. Das Laufband braucht im ersten Jahr oder nach 500 Trainingsstunden kein Schmiermittel.

Heben Sie alle 30 Tage oder 30 Trainingsstunden das Laufband an und fühlen die Oberfläche des Laufbrettes. Gehen Sie so weit wie möglich in die Fläche. Wenn Sie das Silikon fühlen, ist keine Schmierung notwendig. Wenn sich das Brett trocken anfühlt, folgen Sie bitte den unten aufgeführten Anweisungen. Bitte benutzen Sie ein Silikon, das keine Erdölkomponenten enthält.

Durchführung der Laufband-Schmierung:

1. Positionieren Sie das Band des Laufbandes so, dass der Saum auf der Oberseite und in der Mitte des Laufbandes ist.
2. Setzen Sie den Sprühkopf auf den Kopf der Sprühdose.
3. Heben Sie das Band an und halten Sie die Sprühdose zwischen Laufband und Laufbrett (ca. 6 cm vom Anfang des Bandes). Sprühen Sie das Silikon auf das Brett, in dem Sie die Dose von vorne nach hinten ziehen (bis ca. 6 cm zum Ende des Bandes) Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite. Die Sprühdauer beträgt auf jeder Seite ca. 4 Sekunden.
4. Lassen Sie das Silikon für ca. 1 Minute einwirken, bevor Sie das Laufband wieder verwenden.

Laufband-Justierung

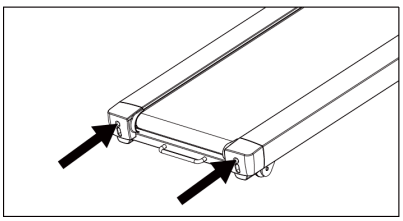
Die Laufband-Einstellung hat zwei Funktionen: Laufband spannen und zentrieren. Das Laufband wurde bereits von Werk aus eingestellt. Durch Transport, unebenen Untergrund oder anderen Gründen kann es jedoch passiere, dass das Band aus der Zentrierung läuft und die seitliche Begrenzung oder Endkappen berührt und dadurch beschädigt wird. Um das Laufband neu zu justieren, folgen Sie bitte den folgenden Anweisungen:

- **Laufband läuft auf die linke Seite**: Zuerst ziehen Sie das Netzkabel. Drehen Sie mit einem geeigneten Inbusschlüssel die linke Verstellschraube um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein und lassen das Laufband auf 4 km/h (2,5 mph) hochlaufen. Das Laufband richtet sich selbst aus und zentriert sich. Wiederholen Sie diesen Schritt bis das Laufband zentriert ist. Es kann sein, dass das Laufband nach diesem Vorgang „rutscht“. Folgen Sie dann der Anweisung „Laufband rutscht“.

- **Laufband läuft auf die rechte Seite**: Zuerst ziehen Sie das Netzkabel. Drehen Sie mit einem geeigneten Inbusschlüssel die rechte Verstellschraube um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein und lassen das Laufband auf 4 km/h (2,5 mph) hochlaufen. Das Laufband richtet sich selbst aus und zentriert sich. Wiederholen Sie diesen Schritt bis das Laufband zentriert ist. Es kann sein, dass das Laufband nach diesem Vorgang „rutscht“. Folgen Sie dann der Anweisung „Laufband rutscht“.

- **Laufband rutscht**: Zuerst ziehen Sie das Netzkabel. Drehen Sie mit einem geeigneten Inbusschlüssel die rechte und linke Verstellschraube um die gleiche Umdrehung, normalerweise um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein und lassen das Laufband auf 4 km/h (2,5 mph) hochlaufen. Gehen Sie auf dem Laufband um das Rutschen zu überprüfen. Wenn das der Fall ist, wiederholen Sie die vorher genannten Schritte. Die Spannung ist ausreichend, wenn das Laufband nicht mehr rutscht.

  ACHTUNG: Überspannen Sie die Rollen nicht. Das kann die Lager der Laufrollen beschädigen.



Rechte und linke Verstellschraube zur Laufbandspannung befinden sich am Ende des Laufbandes.

SL

Spoštovani kupec,

Čestitamo vam ob nakupu fitnes naprave za domačo vadbo ENERGETICS. Ta izdelek je bil oblikovan in izdelan za vašo zadovoljitev potreb pri domači uporabi. Prosimo vas, da natančno preberete navodila za montažo in uporabo. Navodila shranite za napotke in/ali vzdrževanje. Če imate kakršnokoli vprašanje, se brez oklevanja obrnite na vašega prodajalca. Želimo vam veliko uspeha in zabave pri vadbi.

Vaša ENERGETICS ekipa

Varnost naprave

ENERGETICS ponuja visoko kvalitetne naprave za vadbo, katere so testirane in potrjene v skladu z Evropsko Normo EN 957.

Varnostna opozorila

- Preden boste začeli z vadbo, pozorno preberite priložena navodila za uporabo.
- Navodila za uporabo shranite, saj jih boste v prihodnje še potrebovali za osvežitev napotkov ali v primeru popravila oz. nabave posameznih sestavnih delov.
- Vaša nova vadbena naprava ni primerna v terapevtske namene.
- Preden boste začeli s kakršnokoli vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom, ki vam bo podal informacije o za vas optimalni vadbi.
- Opozorilo: pri nepravilni in/ali prekomerni vadbi lahko pride do poškodb ali zdravstvenih težav. Če se boste med vadbo počutili neugodno, takoj prekinite z uporabo naprave.
- Opozorilo: Varnost naprave boste ohranili le z rednim vzdrževanjem. Napravo redno preverjajte ali je morebiti poškodovana in/ali obrabljena.
- Prosimo vas, da sledite napotkom o pravilni vadbi, kot je opisano v poglavju o navodilih za vadbo.
- Zagotovite, da boste z vadbo začeli šele zatem, ko bo naprava pravilno sestavljena, nameščena in zatem, ko boste preverili, ali vse pravilno deluje.
- Vadbo vedno začnite s fazo ogrevanja.
- Uporabljajte le originalne ENERGETICS sestavne dele, ki so bili priloženi napravi (preverite Preglednico sestavnih delov).
- Pri sestavljanju naprave pozorno sledite opisanim korakom.
- Pri sestavljanju naprave uporabljajte zgolj primerno orodje in po potrebi poiščite pomoč.
- Napravo za domačo vadbo namestite na ravno, nedrsečo podlago. S tem boste zagotovili, da bo naprava trdno na svojem mestu, hkrati pa zmanjšali glasnost naprave in tresljaje.
- Za zaščito tal ali preproge, pod napravo namestite nedrsečo podlago.
- Vse pritrditvena sestavne dele privijte do maksimalnega možnega položaja.
- Dobro privijte vse pritrditvena oz. namestljive sestavne dele in tako preprečite, da bi se med vadbo nehote premaknili.
- Uporaba naprave je namenjena odraslim osebam. Otroci lahko uporabljajo napravo le v prisotnosti in pod nadzorom odrasle osebe.
- Zagotovite, da bodo vsi, ki uporabljajo napravo, seznanjeni z morebitnimi nesrečami, do katerih lahko pride ob vadbi, kot je npr. možnost premikanja posameznih sestavnih delov med vadbo.
- Pri uporabi naprave vedno uporabljajte primerno in dobro nameščeno obutev.
- Okoli naprave zagotovite dovolj prostora za pravilno vadbo.
- Pri sestavljanju ali razstavljanju naprave bodite pozorno na nefiksirane ali premične sestavne dele.
- Poiščite sestavne dele, ki povzročajo nenavaden zvok: v primeru, da boste zaznali nenavaden zvok, kot je npr. zvok mletja, klopot…, poskušajte locirati vir zvoka. Zatem naj napravo popravi za to usposobljen serviser. Naprave ne uporabljajte, dokler ne bo popravljena.
- Naprava ni namenjena uporabi oseb (vključno z otroki), ki imajo omejene telesne, senzorne ali mentalne sposobnosti ali pomanjkanje izkušenj ali/in znanja o pravilni uporabi te naprave, razen v primeru, da jih med vadbo nadzoruje druga oseba, ki skrbi za njihovo varnost in je bila pred tem naučena, kako pravilno uporabljati to napravo.
- Otroci se ne smejo igrati z napravo, zato naj bodo v bližini naprave vedno pod nadzorom.
- Priporočeni pravilni biomehanični položaj: da bi na tekaški stezi tekli naravnost, vam priporočamo, da si v prostoru pred vami najdete stoječ predmet in nanj usmerite svoj pogled. Tecite tako, kot bi želeli teči naravnost do izbranega predmeta.
- Ko tekaške steze ne boste uporabljali, jo izključite in odstranite varnostni ključ.

- V primeru sile postavite obe stopali hkrati na stranski tirnici.
- Da bi aktivirali zaustavitev naprave v sili, iz konzole odstranite varnostni ključ.
- Za tekaško stezo zagotovite prazen prostor velikosti 2000 x 1000 mm.
- Hrup: vaša nova tekaška steza ustreza potrebnim standardom o zagotovitvi ustreznega hrupa.
- Hrup, ki ga ustvarja naprava med delovanjem je nižji od 70 db.
- Naprava se napaja z energijo 220V – 240V, 50/60 HZ.
- Metoda imobilizacije naprave: namen imobilizacije naprave je preprečevanje uporabe osebam, ki naprave ne smejo uporabljati (npr. otroci). Napravo imobilizirate tako, da iz konzole odstranite varnostni ključ, ga snamete z vrvice in ga shranite na varno mesto.
- Kako sestopiti z naprave v primeru sile: v primeru, da boste med vadbo začutili bolečino, imeli občutek slabosti in vrtoglavico, morate napravo nemudoma ustaviti. Sledite spodaj opisanim korakom:
  1.) Z rokami se oprite na ročke.
  2.) Stopite na stransko ploščad.
  3.) Iz konzole izvlecite varnostni ključ.
- Zaustavitev v sili. Varnostni ključ služi zaustavitvi naprave v sili – če boste v takšni situaciji, iz konzole enostavno izvlecite varnostni ključ in naprava se bo nemudoma zaustavila. Varnostni ključ naj bo vedno vključen (položaj ON), napravo pa vključujte / izključujte s pritiskom na gumb za vključitev / izključitev (POWER ON / OFF). Varnostni ključ je namenjen zgolj zaustavitvi naprave v sili in ne za vključitev / izključitev naprave.
- Naprava je namenjena zgolj za domačo uporabo in testirana za uporabo oseb, katerih telesna teža ne presega 120 kg.
- Uporabniški razred: HC

	Kako pravilno zavreči električne produkte (Direktiva 2002/96/EC WEEE): Vsi izdelki, ki vsebujejo električne in/ali elektronske sestavne dele morajo biti označeni z ustreznim logotipom. Teh izdelkov ne smete zavreči skupaj z ostalimi komunalnimi odpadki. Preverite lokalne predpise o tem, kako pravilno zavreči tovrstne izdelke.
	Kako pravilno zavreči baterije (Direktiva 2006/66/EG): Baterije morajo biti označene z ustreznim logotipom, ki vsebuje tudi kemične simbole Hg (živo srebro), Cd (kadmij) ali Pb (svinec), če baterije vsebujejo katerega izmed naštetih kemijskih elementov nad vsebnostjo, ki jo določa direktiva in njeni členi. Iztrošene baterije ne smeti zavreči med običajne komunalne odpadke. Preverite lokalne predpise o tem, kako pravilno zavreči baterije. V Sloveniji obstajajo številni zbiralniki baterij.
RoHS	**Direktiva 2011/65/EU:** Omejitev uporabe določenih škodljivih substanc v električnih in elektronskih napravah (RoHS).

Čiščenje in vzdrževanje

Opozorilo
Da bi preprečili električni šok, naj bo stikalo za vključitev / izključitev (POWER ON / OFF) vedno na položaju za izključitev (OFF). Preden boste začeli s čiščenjem ali vzdrževalnimi deli, napravo vedno izključite iz električnega omrežja..

Pomembno
- Z rednim čiščenjem boste podaljšali življenjsko dobo naprave.
- Za enostavnejše čiščenje vam priporočamo, da pod napravo namestite nedrsečo podlogo.
- Med uporabo naprave vedno nosite primerne in čiste športne čevlje.
- Umazanija z vaših čevljev se lahko prilepi na tekaški pas in se postopno nakopiči tudi pod njega.
- Za čiščenje uporabljate vlažno cunjo. Izogibajte se uporabi grobih in močnih čistil.
- Da bi preprečili poškodbe računalnika, pazite, da se nanj ne razlije tekočina (le-to hranite čim dalj od računalnika) ter preprečite, da bi bil računalnik v direktnem stiku s soncem.
- Naprave ne uporabljajte in je ne shranjujte v vlažnih prostorih – možnost rjavenja.
- V primeru okvare za nasvet povprašajte prodajalca.
- Morebitno poškodovane sestavne dele zamenjajte čim prej – v času okvare naprave ne uporabljajte.
- V primeru zamenjave, uporabljajte le originalne sestavne dele.

Dnevno
- Po vadbi takoj obrišite ostanke telesnega znoja. Pot lahko uniči izgled in pravilno delovanje naprave.

Tedensko
- Enkrat tedensko posesajte površino pod napravo.

Mesečno
- Preverite, ali so vsi povezovalni sestavni deli dobro pritrjeni in v dobrem stanju.

PODMAZANJE TEKAŠKE STEZE (TEKAČA)

Tekač je bil podmazan že predhodno v tovarni. Seveda vam priporočamo, da občasno preverite podmazanost tekača ter ga po potrebni podmažete ter na ta način zagotovite optimalno delovanje naprave. Velja pravilo, da nekaj prvih let uporabe tekača ni potrebno podmazati (naoljiti), oz. je to potrebno storiti vsakih 500 ur uporabe.

Vsakih 30 dni oz. vsakih 30 ur delovanja dvignite tekač ob straneh in se dotaknite zgornje površine pohodne plošče dokler lahko. V primeru, da boste občutili silikon, to pomeni, da podmazanje ni potrebno. V primeru, da bo plošča suha na dotik, sledite spodaj naštetim korakom. Uporabljajte le silikon, katerega osnovna komponenta NI bencin.

Če želite nanesti lubrikant na tekač (pas za hojo):

1. Namestite tekač tako, da zgleda, kot bi bil nameščen na zgornji konec in v sredino pohodne površine, plošče.
2. Vstavite dulec razpršila v razpršilno glavo posode z lubrikantom.
3. Medtem, ko boste dvignili tekač ob straneh, namestite dulec razpršila med tekačem in ploščo približno 6 cm od sprednje strani naprave. Zatem nanesite silikonsko razpršilo na tekač in sicer začnite vedno iz sprednje strani in se pomikajte proti zadnji strani. Postopek ponovite še na drugi strani tekača. Čas razprševanja naj bo približno 4 sekunde na vsaki strani.
4. Pred ponovno uporabo naprave počakajte 1 minuto, da se silikon strdi.

REGULIRANJE PASU oz. TRAKU

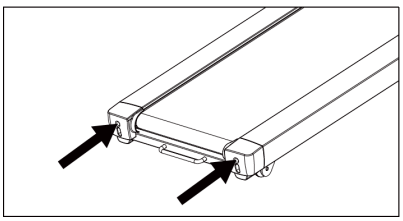
Reguliranje pasu in napetost imata dve funkciji: reguliranje napetosti in centriranje. Tekoči trak je bil pravilno nastavljen v tovarni. Kljub temu pa so transport, neravna tla ali drugi nepredvidljivi razlogi lahko povzročili, da se je trak premaknil iz centra oziroma sredine, in se drgne ob plastični del traku ali končne pokrovčke in po vsej verjetnosti povzroča poškodbe. Za ponovno nastavitev traku v pravilno pozicijo na sredini, prosimo, da sledite naslednjim napotkom:

- **Tekoči trak se je premaknil na levo:** najprej izklopite električno vez iz napetostnega varovala. S pomočjo šesterokotnega ključa, ki je priložen, obrnite levi zadnji valj nastavitvenega vijaka za ¼ v smeri urinega kazalca. Nato priklopite električno vez nazaj v napetostno varovalo in trak naj teče s hitrostjo 4km/h. Sedaj bi morali videti, da se trak sam poravnava v sredino. Zgornji postopek nadaljujte vse dokler pohodni trak ne bo čisto v sredini. Lahko se zgodi, da boste morali nastaviti napetost traku po končanem postopku, če se vam bo zdelo, da trak med hojo drsi. Nanašajte se na spodnja "pohodni trak zdrsuje" navodila.

- **Tekoči trak se je premaknil v desno:** najprej izklopite električno vez iz napetostnega varovala. S pomočjo šesterokotnega ključa, ki je priložen, obrnite desni zadnji valj nastavitvenega vijaka za ¼ v smeri urinega kazalca. Nato priklopite električno vez nazaj v napetostno varovalo in trak naj teče s hitrostjo 4km/h. Sedaj bi morali videti, da se trak sam poravnava v sredino. Zgornji postopek nadaljujte vse dokler pohodni trak ne bo čisto v sredini. Lahko se zgodi, da boste morali nastaviti napetost traku po končanem postopku, če se vam bo zdelo, da trak zdrsuje med hojo. Nanašajte se na spodnja "pohodni trak zdrsuje" navodila.

- **Pohodni trak zdrsuje:** najprej izklopite električno vez iz napetostnega varovala. S pomočjo šesterokotnega ključa, ki je priložen, obrnite oba zadnja valja nastavitvenega vijaka (levega in desnega), običajno za ¼ v smeri urinega kazalca. Nato priklopite električno vez nazaj v napetostno varovalo in trak naj teče s hitrostjo 4km/h. Sedaj začnite hoditi po traku, da boste videli, če še vedno zdrsuje. Zgornji postopek nadaljujte vse dokler pohodni trak ne bo več zdrsaval. Sedaj naj bi bil dovolj napet, da ne bo več zdrsaval.

OPOZORILO! Valja ne zategnite preveč! To lahko povzroči trajno napako oz. propadanje v valju!



Zadnji desni in levi vijak se nahajata na zadnjem delu pohodnega traku.

Štovani,

HR

čestitamo Vam na kupnji ENERGETICS kućanskog trenera. Ovaj produkt koncipiran je tako da zadovolji Vaše potrebe treniranja u kući. Prije sastavljanja i prve uporabe najprije pažljivo pročitajte ove upute. Sačuvajte ove upute kao referencu za održavanje. U slučaju bilo kakvih pitanja molimo Vas obratite se Vašem prodavcu. Želimo Vam ugodan trening.

Vaš ENERGETICS - tim

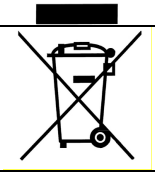
Jamstvo

ENERGETICS nudi visoko kvalitetne naprave koje su konstruirane i testirane da odgovaraju evropskoj normi EN 957.

Sigurnosne upute

- Prije započinjanja vježbanja na Vašem kućanskom trenažeru, podrobno pročitajte ove upute.
- Ne bacajte upute jer Vam mogu trebati u slučaju opravljanja i naručivanja pričuvnih dijelova.
- Ovaj trenažer nije namijenjen da bude terapeutsko pomagalo.
- Pitajte svog liječnika za savjet za optimalan trening prije započinjanja bilo kakvog vježbanja.
- Upozorenje: nepravilan i pretjeran trening može naškoditi Vašem zdravlju, te prekinite vježbanje kod prvih znaka nelagode.
- Pozor: sigurnosna razina trenažera može važiti samo ako ga redovito pregledate na moguća oštećenja i istrošenost dijelova.
- Pratite upute za pravilno vježbanje dato u Uputama za vježbanje..
- Postarajte se da vježbanje započnete tek kada ste se uvjerili da je trenažer ispravno sastavljen i podešen..
- Uvijek započnite vježbanje sa zagrijevanjem
- Koristite samo originalne ENERGETICS dijelove (pogledajte listu dijelova).
- Pri sastavljenju pridržavajte se uputa za sastavljanje.
- Rabite samo prikladan alat i potražite pomoć ako je potrebno.
- Stroj postavite na ravnu, nesklisku površ radi imobilizacije, te smanjenja buke i vibracija.
- Za zaštitu poda, odnosno, saga postavite prostirku ispod trenažera.
- Kod dijelova koje se mogu podešavati molimo Vas provjerite maksimalnu poziciju do koje se mogu podešavati.
- Prije početka vježbanja sve podesive dijelove čvrsto zavrnite kako se ne bi olabavili tijekom vježbanja.
- Ovaj proizvod je namjenjen odraslim osobama. Djeca mogu koristiti ovaj trenažer samo u nazočnosti odrasle osobe.
- Prisutne upozorite na moguće opasnosti od, primjerice, pomičnih dijelova.
- Pri uporabi trenažera uvijek nosite prikladnu obuću koja se ne skida lako.
- Ostavite dovoljno mjesta za trenažer.
- Obratite posebnu pozornost na pomične i neučvršćene dijelove pri uporabi trenažera.
- Nađite dijelove koji stvaraju buku: Ako primjetite neobične zvuke, kao trenje ili lupkanje i tomu slično, pokušajte locirati izvor buke i dajte taj dio opraviti u servisu. Ne rabite trenažer sve dok nije popravljen.
- Ovaj stroj nije namjenjen za uporabu od strane osoba (što uključuje i djecu) ograničenih tjelesnih, senzornih ili mentalnih sposobnosti ili osoba bez dovoljno iskustva i/ili znanja za uporabu ovog trenažera osim ako nisu pod direktnim nadzorom osobe koja je zadužena za njihovu sigurnost i koja im je prije toga dala podrobne upute za uporabu trenažera.
- Djeca uvijek moraju biti pod nazorom kako se ne bi igrala sa strojem.
- Preporučani pravilni bio-mehanički položaj tijela: Trčanje po traci za trčanje je lakše ako se fokusirate na neki fiksirani objekat ispred sebe u prostoriji. Zamislite da želite dotrčati do tog objekta.
- Trenažer isključite kada se ne koristi, također izvucite sigurnosni ključić.

- U slučaju nužde stanite sa obje noge na stranice trenažera.
- Za zaustavljanje u slučaju nužde samo izvucite sigurnosni ključić iz konzole računala.
- Obezbijedite da iza trenažera u prostoru od 2000 x 1000 mm nema nikakvih prepreka.
- Suglasnost sa propisima o smanjenju buke: Ova pokretna traka ispunjava sve uvjete i standarde zaštite od zagađenja bukom.
- Ova pokretna traka stvara buku koja je manja od 70 db.
- Trenažer radi na struju od 220V – 240V, 50/60 Hz.
- Svrha i način imobilizacije trenažera: Svrha imobilizacije pokretne trake je zaštita od neovlašćene uporabe. Ovo ćete učiniti izvlačenjem sigurnosnog ključića iz konzole računala i stavljanjem ključića koji ste skinuli sa uzice na neko nedostupno mjesto.
- Silazak sa trenažera u slučaju nužde: Pratite doljenavedene korake ako tijekom vježbanja osjetite bol, nesvjesticu ili morate zaustaviti trenažer u slučaju nužde:
  1.) Rukama se uhvatite za drške kao potporu.
  2.) Nogama stupite na stranične platforme.
  3.) Izvucite sigurnosni ključić iz konzole računala.
- Svrha zaustavljanja u slučaju nužde: Sigurnosni ključić služi za zaustavljanje pokretne trake u slučaju nužde. Ako do takvoga slučaja dođe dovoljno je izvući ključić iz konzole i traka će se zaustaviti. Sigurnosni ključić uvijek držite u položaju „ON“ (uključeno), a trenažer uključujte i isključujte na prekidač “ON/OFF”. Sigurnosni ključić služi samo za zaustavljanje pokretne trake u slučaju nužde i ne treba ga se upotrebljavati za uključivanje i isključivanje trenažera.
- Ova naprava je namjenjena isključivo za kućnu uporabu i napravljena je i testirana do maksimalne tijelesne težine od 120 kilograma.
- Korisnička i klasa točnosti: HC

	Odlaganje električnoga otpada (Direktiva 2002/96/EC WEEE): Svi proizvodi koji sadrže električnu i elektroničku opremu moraju imati ovu oznaku. Ove prozvode se ne smije odlagati sa komunalnim otpadom. Proverite propise za odlaganje ovih proizvoda u zemlji odnosno općini gdje živite.
	**Odlaganje baterija (Direktiva 2006/66/EG):** Baterije moraju imati ovu oznaku, te kemijske oznake (Hg, Cd ili Pb) ako sadrže živu, kadmijum ili olovo iznad graničnih vrijednosti koje su postavljene ovom direktivom i njenim dopunama. Baterije se ne smiju bacati kao ostali komunalni otpad. Prije bacanja upoznajte se sa lokalnim propisima o odlaganju baterija.
RoHS	**Direktiva 2011/65/EU:** Ograničenje uporabe određenih opasnih materija u električnoj i elektroničnoj opremi (RoHS).

Njega i održavanje

Upozorenje

- Kako biste izbegli strujni udar provjerite da je prekidač za struju isključen.
  Za dodatnu sigurnost izvucite kabel iz utičnice za struju prije čišćenja i održavanja trenažera.

Važno

- Redovito čišćenje trenažera mu produljava radni vijek.
- Za lakše čišćenje ispod trenažera preporučamo stavljanje prostirke ispod trenažera.
- Vježbajte samo u čistoj sportskoj obući.
- Prljavštine sa obuće mogu se zaljepiti na pokretnu traku i potom dospeti ispod nje.
- Vlažnom krpom obrišite trenažer, te ne rabite jaka kemijska sredstva za čišćenje.
- Računalo držite dalje od tekućina i direktne sunčeve svjetlosti kao se ne bi oštetilo.
- Zbog mogućnosti pojave hrđe, trenažer ne spremajte u vlažnim prostorijama.
- Pitajte prodavca za savjet u slučaju potrebe za opravkom.
- Odmah zamijenite pokvarene i istrošene dijelove i/ili ne upotrebljavajte trenažer dok se ne opravi.
- Za opravku rabite samo originalne dijelove.

Svaki dan

- Odmah nakon vježbanja obrišite znoj koji može utjecati na izgled i funkcioniranje trenažera.

Tjedno

- Usisajte ispod trenažera jednom u tjedan dana.

Mjesečno

- Provjerite spojeve, da li su dobro pričvršćeni i u dobrome stanju.

Podmazivanje pokretne trake

Traka pokretne trake je tvornički podmazana. Poželjno je redovito kontrolirati podmazanost daske po kojoj traka kliza. Na ovaj način osiguravate optimalno funkcioniranje trake. U toku prve godine ili u trajanju od 500 sati vježbanja traka ne treba podmazivanje.

Svakih 30 dana ili 30 sati vježbanja podignite traku i pređite rukom preko površi daske dokle god možete dohvatiti. Ako osjećate silikon, nije potrebno podmazivanje. Ako Vam se daska čini suhom onda pratite upute za podmazivanje. Koristite silikon koji NE sadrži komponente nafte.

Izvođenje podmazivanja pokretne trake:

1. Postavite traku pokretne trake tako da je ivica na gornjoj strani i na sredini trake.
2. Postavite prskalicu na kanticu sa silikonom.
3. Podignite traku, a kanticu sa silikonom postavite između trake i daske (otprilike na 6cm od početka trake). Poprskajte silikon na dasku tako što ćete ići od sprijeda prema zadnjem dijelu (sve do oko 6cm od kraja trake). Ponovite ovo i sa druge strane. Na svakoj strani bi prskanje silikonom trebalo trajati oko 4 sekunde.
4. Ostavite silikon minutu da radi, a tek tada traku možete ponovno upotrebljabati.

PODEŠAVANJE POKRETNE TRAKE

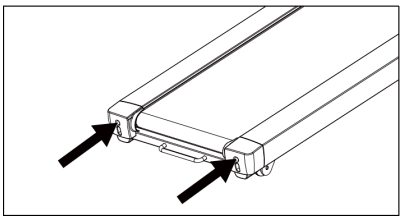
Podešavanje pokretne trake ima dvije funkcije: zatezanje i centriranje trake. Pokretna traka je u tvornici nameštena, ali tijekom transporta, zbog neravne površi ili drugih razloga može se desiti da traka ne bude pravilno centrirana i da dodiruje stranice ili oplatu i na taj način se ošteti. Za ponovno centriranje trake slijedite sledeće upute:

- **Pokretna traka ide na lijevu stranu**: Najprije isključite trenažer iz struje. Uz pomoć šestokutnog ključa lijevi vijak za podešavanje okrenite za četvrt okreta u smjeru skazaljke na satu. Trenažer ponovo uključite u struju i pustite traku na brzinu od 4km/h. Pokretna traka će se sama centrirati. Ponovite ovaj postupak sve dok traka nije centrirana. Može se desiti da nakon ovoga traka prokliza, u tom slučaju slijedite upute za slučaj kada ***traka proklizava***

- **Pokretna traka ide na desnu stranu**: Najprije isključite trenažer iz struje. Uz pomoć šestokutnog ključa desni vijak za podešavanje okrenite za četvrt okreta u smjeru skazaljke na satu. Trenažer ponovno uključite u struju i pustite traku na brzinu od 4km/h. Pokretna traka će se sama centrirati. Ponovite ovaj postupak sve dok traka nije centrirana. Može se desiti da nakon ovoga traga proklizna, u tom slučaju slijedite upute za slučaj kada ***traka proklizava***.

- **Pokretna traka prolizava**: Najprije isključite trenažer iz struje. Uz pomoć šestokutnog ključa i lijevi i desni vijak za podešavanje okrenite za četvrt okreta, obično u smjeru skazalje na satu. Trenažer ponovno uključite u struju i pustite traku na brzinu od 4km/h. Hodajte po traci kako biste provjerili da je namještena. Ako i dalje prolizava ponovite ovaj postupak. Kada je traka je dovoljno zategnuta više neće prolizavati.

  POZOR: Ne pretjerujte sa zatezanjem jer to može dovesti do oštećenja ležaja.



Desni i lijevi vijak za zatezanje trake nalaze se na kraju pokretne trake.

Poštovani,

SR

Čestitamo Vam na kupovini ENERGETICS kućnog trenažera. Ovaj proizvod je dizajniran i proizveden tako da zadovoljava uslove treniranja u kući. Molimo Vas da pažljivo pročitate uputstva pre sastavljanja i prve upotrebe. Sačuvajte ova uputstva kao pomoć i/ili za pravilno održavanje. Ukoliko imate pitanja, kontaktirajte nas. Želimo Vam mnogo uspeha i zabave u treniranju.

Vaš ENERGETICS - tim

Garancija

ENERGETICS nudi visoko kvalitene kućne trenažere koji su testirani i imaju evropski sertifikat EN 957.

Sigurnosna uputstva

- Pre početka treniranja na Vašem kućnom trenažeru, pročitajte pažljivo uputstva.
- Sačuvajte ova uputstva za reference u slučaju popravljanja ili potrebe za rezervnim delovima.
- Ovaj trenažer nije zamišljen da se koristi u terapeutske svrhe.
- Pre počinjanja sa bilo kakvim vežbanjem konsultujte se sa lekarom koji vam može dati savet u vezi sa optimalnim treningom za Vas.
- Upozorenje: Nepravilan ili preteran trening može biti štetan po Vaše zdravlje. Prekinite korišćenje trenažera ako se ne osećate dobro.
- Upozorenje: Sigurnost opreme za treniranje može da bude garantovano samo ako se redovno proverava ispravnost.
- Pratite savete za pravilan trening koji su navedeni u Uputstvima za vežbanje.
- Pazite da ne započinjete trening pre nego što ste se uverili da je trenažer pravilno sastastavljen i podešen.
- Uvek prvo radite vežbe zagrevanja.
- Koristite samo originalne ENERGETICS delove koji su Vam dostavljeni sa spravom (videti listu delova).
- Prilikom sastavljanja držite se uputstava za montažu.
- Koristite samo prikladan alat prilikom sastavljanja i po potrebi tražite da vam neko pomogne.
- Postavite trenažer na ravnu površinu koja se ne kliže, što sprečava pomeranje, smanjuje buku i vibracije.
- Da zaštitite pod ili tepih postavite prostirku ispod trenažera.
- Obratite pažnju na maksimalnu poziciju svih podesivih delova..
- Sve podesive delove čvrsto pritegnite kako bi izbegli da se u toku treninga olabave.
- Ovaj proizvod je namenjen odraslim osobama. Ako deca koriste trenažer, pazite da to bude uvek u prisustvu neke punoletne osobe.
- Prisutni treba da budu svesni moguće opasnosti od npr. pokretnih delova.
- Ne koristite trenažer bosih nogu ili u obući koja lako spada.
- Obezbedite dovoljno mesta za korišćenje trenažera.
- Pazite na pokretne i nefiksirane delove prilikom sedanja, odnosno silaska sa trenažera.
- Potražite delove koji prave buku: Ako čujete neobične zvuke, kao tarenje, lupkanje i sl, pokušajte da locirate izvor buke i ostavite servisu da otkloni kvar. Ne koristite trenažer dok nije popravljen.
- Ova sprava nije namenjena da je koriste osobe (uključujući decu) sa ograničenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima, odnosno osobe koje nemaju dovoljno iskustva i/ili znanja da koriste ovaj trenažer osim ako nisu pod nadzorom treće osobe koja se brine o njihovoj bezbednosti i koja im je objasnila kako da koriste trenažer.
- Deca uvek moraju biti pod nadzorom kada koriste trenažer kako se ne bi igrala sa spravom.
- Preporučena ispravna bio-mehanička pozicija: Trčite pravo po traci i fokusirajte se na neki nepokretni objekat ispred Vas u sobi. Trčite kao da želite da dotrčite do tog objekta.
- Kada ne koristite trenažer isključite ga i izvucite sigurnosni ključić.

- U hitnom slučaju sa obe noge stanite na stranice trenažera.
- Kada želite da naglo zaustavite trenažer dovoljno je da izvučete sigurnosni ključić iz konzole računara.
- Postarajte se da je prostor od 2000 x 1000 mm iza trenažera bez ikakavih prepreka.
- Poštovanje propisa o buci: Ova pokretna traka je usklađena sa standardima protiv zagađenja bukom.
- Ova pokretna traka proizvodi buku manju od 70 db.
- Trenažer radi na struku od 220V – 240V, 50/60 Hz.
- Način i funkcija imobilizacije: Svrha imobilizacije trenažera je da se spreči neovlašćeno korišćenje. Da ovo uradite samo treba da izvučete sigurnosni ključić iz konzole računara i da ga stavite na neko manje pristupačno mesto.
- Silaženje sa trenažera u hitnom slučaju: Pratite dole navedene korake ako osetite bol, vrtoglavicu ili morate da zaustavite pokretnu traku u nekoj hitnoj situaciji:
  1.) Rukama se uhvatite za drške kao potporu.
  2.) Nogama stannite na stranice trenažera.
  3.) Izvucite sigurnosni ključić iz konzole računara.
- Svrha zaustavljanja trenažera u hitnim situacijama: Sigurnosni ključić služi da zaustavi trenažer u hitnim situacijama. Ako do takve situacije dođe, dovoljno je da izvučete sigurnosni ključić iz konzole i pokretna traka će se zaustaviti. Sigurnosni ključić uvek držite na poziciji „ON“ (uključen) a za uključivanje i isključivanje koristite dugme „ON/OFF“. Sigurnosni ključić je namenjen samo da zaustavi pokretnu traku u hitnim situacijama i nije predviđen da pomoću njega palite i gasite trenažer.
- Ovaj proizvod je namenjen za kućnu upotrebu i testiran je do 120 kg telesne težine.
- HC Korisnička i klasa tačnosti: HC

	Odlaganje električnog otpada (Direktiva 2002/96/EC WEEE): Svi proizvodi koji sadrže električnu i elektronsku opremu moraju imati logo. Ove prozvode ne treba odlagati sa komunalnim otpadom. Proverite, najpre, lokalne propise za odlaganje ovih proizvoda.
	Odlaganje baterija (Direktiva 2006/66/EG): Baterije moraju imati ovaj logo, kao i hemijske simbole (Hg, Cd ili Pb) ako baterija sadrži živu, kadmijum ili olovo iznad limita koje postavlja direktiva i njeni amandmani. Baterije se ne smeju bacati uz ostali komunalni otpad. Molimo Vas da se upoznate sa lokalnim propisima o odlaganju baterija.
RoHS	**Direktiva 2011/65/EU:** Ograničenje upotrebe određenih opasnih materija u električnoj i elektronskoj opremi (RoHS).

Nega i održavanje

Upozorenje

- Da biste sprečili udar struje, proverite da je prekidač u poziciji „isključen“.
  Dodatno možete izvući kabel iz struje pre nego što počnete da čistite ili opravljate trenažer.

Važno

- Redovno čišćenje trenažera će mu produžiti vek trajanja.
- Preporučujemo da koristite prostirku ispod trenažera čime olakšavate čišćenje.
- Koristite samo čistu, sportsku obuću.
- Prljavština sa vaših patika može da se zalepi na pokretnu traku i tako dospe ispod trake.
- Da očistite trenažer, koristite samo navlaženu krpu. Izbegavajte korišćenje abrazivnih sredstava i deterdženata za čišćenje.
- Da se računar ne bi oštetio, držite ga dalje od tečnsti i direktne sunčeve svetlosti.
- Trenažer ne treba ostavljati u vlažnim prostorijama zbog mogućnosti da se pojavi korozija.
- Ako je potrebna opravka, pitajte prodavca za savet.
- Odmah zamenite sve pokvarene delove i/ili ne koristite trenažer dok se ne opravi.
- Koristite samo originalne delove za opravku.

Svakodnevno

- Odmah obrišite znoj jer može da utiče na izgled trenažera i poremeti normalno funkcionisanje.

Nedeljno

- Usisajte jednom nedeljno ispod trenažera.

Mesečno

- Proverite da su svi spojevi dobro pričvršćenji i u dobrom stanju.

Podmazivanje pokretne trake

Traka je već fabrički podmazana. Ipak, preporučujemo da redovno proveravate da li je traka dovoljno podmazana i tako osigurate optimalan rad trenažera. Pokretnoj traci nije potrebno podmazivanje nakon godinu dana ili 500 trening sati upotrebe.

Podignite na svakih 30 dana ili 30 sati treninga pokretnu traku i opipajte površinu daske ispod trake. Opipajte koliko možete celu površinu. Ako pod prstima osećate silikon, nije potrebno podmazivanje. Ako daska pod prstima deluje suva, onda treba da sledite dole navedena uputstva. Koristite samo silikon koji ne sadrži komponente nafte.

Podmazivanje pokretne trake:

1. Traku tako pozicionirajte da je ivica preokrenuta i savijena do sredine pokretne trake.
2. Postavite prskalicu na vrh spreja.
3. Podignite traku a sprej držite između trake i daske (oko 6 cm od početka trake). Poprskajte silikon na dasku od gore prema dole (sve do oko 6 cm do kraja trake). Sve ovo ponovite i sa druge strane. Na svakoj strani prskanje bi trebalo da traje oko 4 sekunde.
4. Sačekajte jedan minnut koliko je otprilike potrebno da silikon počen da deluje a tek onda možete da koristite pokretnu traku.

Podešavanje pokretne trake

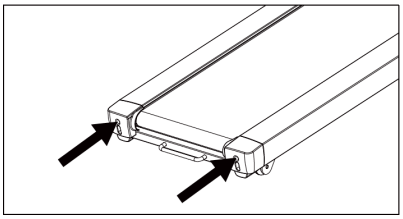
Podešavanje pokretne trake ima dve funkcije: zatezanje i centriranje pokretne trake. Traka je fabrički podešena ali može se desiti tokom transportovanja da, iz bilo kog razloga, traka nije više centrirana i da dotiče graničnike ili umetke na krajevima i da se time oštećuje. Da biste traku ponovo kalibrisali, sledite sledeća uputstva:

- **Traka vuče na levu stranu**: Prvo isključite trenažer iz struje. Prigodnim ključem za odvijanje okrenite levi vijak za podešavanje četvrt okretaja u smeru kazaljke na satu. Utaknite trenažer u struju i pustite traku da ide na brzini od oko 4 km/h (2,5mph). Traka će se sama ispraviti i centrirati. Ponavljajte ovaj postupak sve dok traka nije u potpunosti centrirana. Može se desiti da nakon ovog postupka traka krene da „proklizava“. Pogledajte uputstva za slučajeve kada „traka krene da proklizava“.

- **Traka vuče na desnu stranu**: Prvo isključite trenažer iz struje. Prigodnim ključem za odvijanje okrenite desni vijak za podešavanje četvrt okretaja u smeru kazaljke na satu. Utaknite trenažer u struju i pustite traku da ide na brzini od oko 4 km/h (2,5mph). Traka će se sama ispraviti i centrirati. Ponavljajte ovaj postupak sve dok traka nije u potpunosti centrirana. Može se desiti da nakon ovog postupka traka krene da „proklizava“. Pogledajte uputstva za slučajeve kada „traka krene da proklizava“.

- **Traka kliza**: Prvo isključite trenažer iz struje. Prigodnim ključem za odvijanje okrenite i desni i levi vijak za podezavanje jednako u istom smeru, obično je to četvrt obrtaja u smeru kazaljke na satu. Utaknite trenažer u struju i pustite traku da ide na brzini od oko 4 km/h (2,5mph). Krenite da hodate po treci da biste proverili da li se i dalje kliže. Ako je to i dalje slučaj, ponovite gore navedeni postupak. Traka je dovoljno zategnuta kada više ne proklizava

  PAŽNJA: Nemojte previše da zategnete vijke. To može da ošteti ležajeve na valjcima.



Desni i levi vijak za podešavanje zategnutosti pokretne trake nalaze se na zadnjem kraju trake.

Poštovana klijentica, Poštovani klijent,

čestitamo Vam što ste kupili kućni ENERGETICS uređaj za trening. Ovaj proizvod je konstruiran tako da odgovara Vašoj potrebi i Vašim zahtjevima. Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo za korišćenje prije prve montaže i prve upotrebe. Molimo vas da uputstvo za korišćenje sačuvate kao primjerak za ispravno rukovanje sa Vašim uređajem za trening. U slučaju dodatnih pitanja, bit ćemo Vam na raspolaganju. Želimo Vam puno uspjeha i zadovoljstva prilikom Vašeg treninga.

Vaš ENERGETICS - Team

Sigurnost proizvoda

ENERGETICS proizvodi su kvalitetni, konstruirani i testirani za teški fitnes-trening. Ovaj uređaj odgovara europskom standardu EN 957.

Sigurnosno upozorenje

- Molimo vas da pažljivo pročitate uputstvo prije nego što započnete s treningom na kućnom uređaju za trening.
- Sačuvajte ovo uputstvo radi budućeg informisanja i u slučaju popravki i isporuke rezervnih dijelova.
- Ova oprema za trening nije pogodna za korišćenje u terapeutske svrhe.
- Prije početka bilo kojeg programa vježbi posavjetujte se s liječnikom radi savjeta o optimalnom treningu.
- Upozorenje: pogrešan/prekomjeran trening može uzrokovati zdravstvene ozljede. Prestanite koristiti kućni uređaj za trening kada osjetite nelagodu.
- Upozorenje: sigurnosna razina opreme za trening može se održati samo ako se redovito ispituje ima li oštećenja ili znakova istrošenosti.
- Molimo vas da slijedite savjete za pravilan trening kako je navedeno u uputstvu za trening.
- Postarajte se da trening započne tek nakon ispravne montaže, podešavanja i provjere kućnog uređaja za trening.
- Uvijek započeti sa zagrijavanjem.
- Koristite isključivo ENERGETICS originalne dijelove kako su isporučeni (vidjeti popis).
- Pažljivo slijedite korake uputstva za montažu.
- Za montažu koristite isključivo odgovarajući alat i zatražite pomoć ako je potrebno.
- Kućni uređaj za trening stavite na ravnu površinu koja nije klizava da biste onemogućili njegovo pomjeranje, smanjili buku i vibracije.
- Da biste zaštitili pod ili tepih od oštećenja, ispod proizvoda stavite prostirku.
- Za sve prilagodljive dijelove budite svjesni maksimalne pozicije na koju se mogu podešavati.
- Zategnite sve podesive dijelove kako bi se spriječilo njihovo naglo pokretanje za vrijeme treninga.
- Ovaj proizvod je konstruiran za odrasle. Molimo vas da osigurate da ga djeca koriste samo pod nadzorom odrasle osobe.
- Pobrinite se da prisutne osobe budu svjesne mogućih opasnosti, npr. pokretnih dijelova za vrijeme treninga.
- Nemojte koristiti kućni uređaj za trening bez ikakve obuće.
- Pobrinite se da bude dovoljno mjesta za upotrebu kućnog uređaja za trening.
- Za vrijeme montaže ili demontaže kućnog uređaja za trening vodite računa o nefiksiranim ili pokretnim dijelovima.
- Potraga za dijelovima koji stvaraju buku: Ako primjetite neobične zvukove, poput češanja, lupkanja itd, pokušajte ih locirati i prepustite stručnjaku da otkloni njihov uzrok. Pobrinite se da se kućni uređaj za trening ne koristi dok se ne izvrše popravke.
- Ovaj uređaj nije namijenjen za upotrebu od strane osoba (uključujući i djecu) sa ograničenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima ili osoba kojima nedostaje iskustva i/ili znanja za upotrebu ovog uređaja, osim ako nisu pod nadzorom druge osobe zadužene za njihovu sigurnost, ili ako prethodno nisu dobile savjete o upotrebi ovog uređaja.
- Djeca uvijek trebaju biti pod nadzorom, kako bi se osiguralo da se ne igraju s ovim uređajem.
- Preporučeni ispravni biomehanički položaj: Biće vam lakše da ravno trčite na pokretnoj traci ako se fokusirate na određeni objekat koji se nalazi ispred vas u sobi. Trčite kao da želite da se približite tom objektu.
- Isključite napajanje kada pokretna traka nije u upotrebi i uklonite sigurnosni ključ.

- U hitnoj situaciji obje noge u isto vrijeme stavite na bočne šine.
- Zaustavljanje u hitnim situacijama aktiviraćete vađenjem sigurnosnog ključa iz konzole.
- Pobrinite se da u području od 2000 x 1000 mm iza pokretne trake ne bude nikakvih prepreka.
- Ispunjavanje zahtjeva o buci. Ova pokretna traka ispunjava zahtjeve standarda protiv zagađenja bukom.
- Ova pokretna traka stvara buku manju od 70 db.
- Ovaj uređaj zahtijeva napajanje od 220V – 240V, 50/60 HZ.
- Funkcioniranje blokade: svrha blokade pokretne trake je spriječiti neovlašteno korištenje. To se može postići uklanjanjem sigurnosnog ključa iz konzole, njegovim skidanjem s kabela i stavljanjem na nedostupno mjesto.
- Silazak u hitnoj situaciji Slijedite dolje navedene korake ako osjetite bol i nesvjesticu ili morate zaustaviti pokretnu traku u hitnim situacijama:
- 1.) Uhvatite rukohvate za potporu.
- 2.) Stanite na bočnu platformu.
- 3.) Izvucite sigurnosni ključ iz konzole.
- Funkcioniranje zaustavljanja u hitnim situacijama: Sigurnosni ključ služi za hitno zaustavljanje. U hitnoj situaciji izvucite sigurnosni ključ iz konzole i pokretna traka će se zaustaviti. Sigurnosni ključ uvijek stavite u položaj UKLJ. i pomoću prekidača uključite ili isključite uređaj. Sigurnosni ključ služi isključivo za hitno zaustavljanje i nije namijenjen za UKLJ/ISKLJ. uređaja.
- Ovaj uređaj je konstruiran isključivo za kućnu upotrebu, dimenzioniran je i isproban za maks. tjelesnu vagu 120 kilograma.
- Razred korisnika i točnosti: HC

	Odlaganje otpadnih električnih proizvoda (Direktiva 2002/96/EC WEEE): Svi proizvodi koji sadrže električnu i elektronsku opremu mora biti označen logotipom. Ovi proizvodi ne smiju se odlagati u komunalni otpad. Umjesto toga, provjerite lokalne propise koji se odnose na ovu vrsta proizvoda.
	Odlaganje baterija (Direktiva 2006/66/EG): Baterije moraju biti označene logotipom, uključujući i kemijske simbole Hg, Cd ili Pb ako baterija sadrži živu, kadmij ili olovo iznad graničnih vrijednosti navedenih u direktivi i njezinim dijelovima. Baterije koje se koriste u proizvodima ne smiju se odlagati u komunalni otpad. Umjesto toga, provjerite lokalne propise koji se odnose na odlaganje baterija.
RoHS	**Direktiva 2011/65/EU:** Ograničenje upotrebe određenih opasnih materija u električnoj i elektronskoj opremi (RoHS).

Njega i održavanje

Upozorenje

- Da biste spriječili strujni udar, provjerite da li se prekidač nalazi u poziciji isključeno.
  - Nadalje, prije nego što započnete s čišćenjem ili održavanjem provjerite da li je kabel za napajanje isključen iz električne utičnice.

Važno

- Čestim čišćenjem pokretne trake produljićete joj radni vijek.
- Preporučuje se upotreba prostirke za pokretnu traku radi lakšeg čišćenja.
- Koristite isključivo čistu i odgovarajuću sportsku obuću.
- Prljavština iz obuće može se zalijepiti za kaiš i može dospjeti ispod pogonskog remena.
- Pokretnu traku čistite vlažnom krpom i nemojte koristiti abrazivna sredstva ili otapala.
- Kako biste spriječili oštećenje računala, držite ga podalje od tekućina i izravnog sunčevog svjetla.
- Pokretnu traku ne treba koristiti niti čuvati u vlažnom području zbog moguće pojave korozije.
- Ako se pojavi potreba za popravkom, posavjetujte se s prodavcem.
- Neispravne dijelove zamijenite odmah i/ili uređaj nemojte koristiti dok se ne izvrši popravka.
- Za popravke treba koristiti isključivo originalne rezervne dijelove.

Dnevno

- Odmah obrišite znoj; znoj može narušiti izgled i ispravno funkcioniranje pokretne trake.

Tjedno

- Jednom tjedno usisajte prostor ispod pokretne trake.

Mjesečno

- Provjerite da li su svi spojni elementi dobro pričvršćeni i da li su u dobrom stanju.

Podmazivanje ploče

Pokretna traka je podmazana tvornički. Naime, preporučuje se redovna kontrola podmazivanja trake radi osiguranja optimalne funkcije Vaše pokretne trake. U toku prve godine ili u trajanju od 500 sati vježbanja traka se ne mora podmazivati.

Svakih 30 dana ili nakon 30 sati vježbanja podignite traku i pređite rukom preko površine ploče sve dok može dohvatiti. Ako osjetite silikon, nije potrebno podmazivanje. Koristite silikon koji ne sadrži komponente nafte.

Vršenje podmazivanja pokretne trake.:

1. Postavite traku pokretne trake tako da je ivica na gornjoj strani i na sredini trake.
2. Stavite prskalicu na kanticu sa silikonom..
3. Podignite traku i kanticu sa silikonom stavite između trake i ploče (približno 6 cm od početka trake). Prskajte silikon na ploču i to od napred prema natrag (sve do oko 6 cm od kraja trake). Ovo isto ponovite i na drugoj strani. Na svakoj strani bi prskanje silikonom trebalo trajati oko 4 sekunde.
4. Silikon ostavite recimo 1minutu, i tek tada traku ponovo koristite.

Namještanje trake

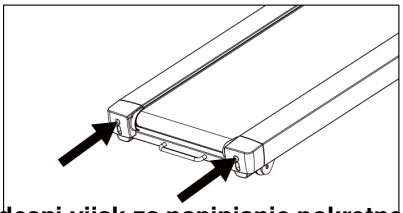
Namještanje pokretne trake ima 2 funkcije: napinjanje i centriranje trake. Pokretna traka je još kod proizvođača namještena, ali u toku transporta i zbog neravne površine kao i drugih razloga se može desiti da traka ne bude dobro centrirana, te može dodirivati stranice ili oplatu i tako se oštetiti.
Za ponovno centriranje trake pratite upute:

- **Pokretna traka ide na lijevu stranu**: Najprije traku izvucite iz zidne utičnice. Iza toga pomoću šesterokutnog ključa lijevi vijak za podešavanje okrenite za 90º u pravcu kazaljke na satu. Napravu opet uključite u zidnu utičnicu i pustite traku na brzinu od 4 km/h (2,5 mil/h). Pokretna traka će se sama centrirati. Ovaj postupak ponovite sve dok traka "proklizava". U tom slučaju pratite upute kada traka "proklizava".

- **Pokretna traka ide na desnu stranu**: Najprije traku izvucite iz zidne utičnice. Iza toga pomoću šesterokutnog ključa lijevi vijak za podešavanje okrenite za 90º u pravcu kazaljke na satu. Napravu opet uključite u zidnu utičnicu i pustite traku na brzinu od 4 km/h (2,5 mil/h). Pokretna traka će se sama centrirati. Ovaj postupak ponovite sve dok traka "proklizava". U tom slučaju pratite upute kada traka "proklizava".

- **Pokretna traka "proklizava"**: Najprije traku izvucite iz zidne utičnice. Iza toga pomoću šesterokutnog ključa lijevi vijak za podešavanje okrenite za 90º u pravcu kazaljke na satu. Napravu opet uključite u zidnu utičnicu i pustite traku na brzinu od 4 km/h (2,5 mil/h). Stanite na pokretnu traku i u toku hodanja kontrolirajte, da li traka još "proklizava". U slučaju da jeste, postupak ponovite sve dok traka "proklizava". Napetost pokretne trake je dovoljna kada traka prestane "proklizavati".

PAŽNJA: Valjke pokretne trake ne napinjati previše, jer to nije potrebno. Kada je traka previše napeta može doći do oštećenja ležajeva u valjcima za napetost.



Desni i lijevi podesni vijak za napinjanje pokretne trake na zadnjem kraju trake.

PL

Szanowna Klientko, szanowny kliencie,

gratulujemy zakupu trenera domowego ENERGETICS. Produkt ten został opracowany do użytku domowego, aby sprostać wymaganiom treningowym w tym zakresie. Przed montażem urządzenia i pierwszym zastosowaniem przeczytaj dokładnie instrukcję i zachowaj ją, aby właściwie korzystać ze sprzętu. W razie pytań pozostajemy do Twojej dyspozycji. Życzymy przyjemności i powodzenia podczas treningu.

Twój ENERGETICS Team

Gwarancja

Produkty ENERGETICS są konstruowane i testowane w celu stosowania ich do zaangażowanego treningu fitness. Urządzenie odpowiada europejskiej normie EN 957.

Wskazówki bezpieczeństwa

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń przeczytaj uważnie instrukcję obsługi urządzenia.
- Zachowaj tą instrukcję obsługi, ponieważ zawiera informacje dotyczące naprawy i części zamiennych.
- To urządzenie treningowe nie zostało skonstruowane z myślą o zastosowaniu terapeutycznym.
- Skonsultuj się najpierw z lekarzem, aby doradził jaki sposób i rodzaj treningu będzie dla Ciebie właściwy.
- Uwaga: Niewłaściwy lub nadmierny trening może zagrażać zdrowiu. Zaprzestań ćwiczyć jeśli poczujesz się źle.
- Ostrzeżenie: Bezpieczeństwo urządzenia treningowego może być tylko wtedy gwarantowane, jeśli to urządzenie będzie regularnie sprawdzane pod względem uszkodzeń i zużycia.
- Aby Twój trening był efektywny, postępuj proszę zgodnie ze wskazówkami instrukcji dotyczącej treningu.
- Rozpocznij trening dopiero wtedy, gdy upewnisz się, że urządzenie jest prawidłowo złożone i właściwie nastawione.
- Rozpoczynaj ćwiczenie zawsze rozgrzewką.
- Używaj tylko oryginalnych części ENERGETICS znajdujących się w zestawie (patrz lista kontrolna).
- Podczas montażu urządzenia postępuj dokładnie ze wskazówkami podanymi w instrukcji montażu.
- Używaj tylko odpowiednich do montażu narzędzi, w razie potrzeby z pomocą drugiej osoby.
- Postaw urządzenie na płaskiej, nieśliskiej powierzchni zmniejszającej hałas i wibracje.
- Aby uchronić podłogę lub dywan przed uszkodzeniem, umieść pod urządzeniem matę.
- Upewnij się, że wszystkie regulowane części są właściwie do maksymalnej pozycji ustawione.
- Przykręć przed treningiem wszystkie regulowane cześci, aby uniknąć obluzowania ich podczas treningu.
- Urządzenie zostało skonstruowane do treningu osób dorosłych. Zapewnij, aby korzystanie ze sprzętu przez dzieci odbywało się tylko pod nadzorem osób dorosłych.
- Zwróć uwagę obecnych osób podczas treningu na zagrożenie np. przez cześci ruchome.
- Nie korzystaj z urządzenia bez obuwia, ani w obuwiu luźnym.
- Zapewnij wystarczająco dużo miejsca, aby można było korzystać z urządzenia.
- Uważaj na niezamocowane i ruchome części podczas montażu/demontażu urządzenia do ćwiczeń.
- W przypadku wystąpienia nietypowych dzwięków takich jak tarcie, trzaski itp. postaraj się je zlokalizować i zleć naprawę u profesjonalisty. Zapewnij, aby nie ćwiczono na urządzeniu aż do powrotu z naprawy.
- To urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (włącznie dzieci) mających ograniczenia fizyczne, sensoryczne lub psychiczne, brak doświadczenia lub wiedzy, chyba, że pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub po wcześniejszym otrzymaniu wskazówek dotyczących działania tego urządzenia
- Dzieci zawsze powinny być pod nadzorem aby zapewnić, że urządzenie nie będzie używane do zabawy.
- Wskazówka dotycząca właściwej pozycji biomechanicznej: Biegnąc na bieżni będzie dla Ciebie łatwiej, jeśli wybierzesz sobie jakiś punkt w pomieszczeniu. Biegnij tak, jak gdybyś ten punkt chciał osiągnąć.
- Wyłącz bieżnię jeśli nie będziesz jej używał i odłącz klucz bezpieczeństwa.

- W razie upadku postaw obie nogi równocześnie na zewnętrznych powierzchniach.
- Aby uaktywnić wyłącznik bezpieczeństwa, odciągnij linkę bezpieczeństwa od komputera.
- Upewnij się, że w obrębie 2 m x 1 m za bieżnią nie znajdują się żadne przedmioty.
- Przestrzeganie emisji hałasu: Ta bieżnia spełnia wymagania norm dopuszczalnej emisji hałasu.
- Ta bieżnia pracuje przy poziomie hałasu poniżej 70 db.
- Urządzienie wymaga zasilania napięciem 220V – 240 V, 50/60 Hz.
- Jeśli nie korzystasz z urządzenia: odłączając klucz bezpieczeństwa. Przechowując go w bezpiecznym miejscu możesz chronić bieżnię przed nieuprawnionym użyciem.
- Zejście z bieżni w nagłym przypadku: przestrzegaj następujących wskazówek: Jeśli podczas biegu odczuwasz ból, pojawia się osłabienie lub jeśli w nagłym przypadku musisz zatrzymać bieżnię:

1.) Przytrzymaj się poręczy.
2.) Stań na bocznych powierzchniach.
3.) Odłącz klucz bezpieczeństwa.

Funkcja awaryjnego zatrzymania: klucz bezpieczeństwa ma funkcję awaryjnego zatrzymania bieżni. W przypadku zagrożenia odłącz klucz bezpieczeństwa od konsoli i bieżnia zatrzymuje się natychmiast. Zostaw klucz bezpieczeństwa zawsze w pozycji startowej i używaj wyłącznika do wyłączenia bieżni. Klucz bezpieczeństawa jest przewidziany tylko do nagłych przypadków, a nie do wyłączenia bieżni.
Przyrząd jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i testowany na maksymalnej wadze ciała do 120 kilogramów.

- Klasa użytkowania i dokładności: HC

	Utylizacja odpadów elektrycznych (Dyrektywa 2002/96/EC WEEE): Wszystkie produkty zawierające części elektryczne lub elektroniczne muszą być oznaczone tym symbolem. Te produkty nie powinny być utylizowane z odpadami komunalnymi. Sprawdź proszę lokalne przepisy dotyczące utylizacji tego typu produków.
	Utylizacja baterii (Dyrektywa 2006/66/EG): Baterie muszą być oznaczone tym symbolem i symbolem chemicznym Hg, Cd or Pb jeśli bateria zawiera rtęć, kadm lub ołów w stężeniu przekraczającym odpowiedni poziom określony w dyrektywie i jej poprawkach. Baterie używane w tych produktach nie mogą być utylizowane z odpadami komunalnymi. Sprawdź proszę lokale przepisy dotyczące utylizacji baterii.
RoHS	**Dyrektywa 2011/65/EU:** Ograniczenie stosowania niektórych niebezpiecznych substancji w sprzęcie elektrycznym i elektronicznym. (RoHS).

Pielęgnacja i konserwacja

Uwaga

- Aby uniknąć porażenia prądem, przekonaj się, że wyłącznik jest w pozycji wyłączonej. Następnie przed przystąpieniem do czyszczenia i pielęgnacji upewnij się, że przewód zasilania jest odłączony od gniazdka.

- **Ważne**
- Częste czyszczenie Twojego domowego urządzenia do ćwiczeń przedłuża jego żywotność.
- Do łatwiejszego czyszczenia zalecane jest użycie maty pod bieżnię.
- Używaj do ćwiczeń tylko czystego i właściwego obuwia sportowego.
- Zabrudzenia z butów przyklejają się do pasa bieżni i mogą ewentualie dostać się na dolną stronę bieżni.
- Do czyszczenia bieżni używaj tylko wilgotnej szmatki, unikaj stosowania ostrych środków czyszczących.
- Aby uniknąć uszkodzenia komputera należy chronić go przed płynami i bezpośrednim światłem słonecznym.
- Aby uniknąć niebezpieczeństwa uszkodzenia przez korozję, nie używaj ani nie przechowuj bieżni w wilgotnych pomieszczeniach.
- W przypadku usterki skontaktuj się z punktem sprzedaży.
- Uszkodzone części wymieniaj natychmiast i/lub nie używaj ich do momentu naprawy.
- Do naprawy używaj tylko oryginalnych części zamiennych.

- **Codziennie**
- Bezpośrednio po treningu zetrzyj pot z urządzenia. Pot może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia fitness i jego funkcji.

Tygodniowo

- Co tydzień odkurzaj pod bieżnią.

- **Miesięcznie**
- Sprawdzaj czy wszystkie łączenia są stabilne i znajdują się w dobrym stanie.

Smarowanie bieżni

Taśma bieżni została fabrycznie nasmarowana. Zaleca się jednak, regularne sprawdzanie platformy bieżni pod kątem nasmarowania, aby zapewnić jej optymalną funkcjonalność. W pierwszym roku lub po 500 godzinach treningu bieżnia nie potrzebuje smaru.

Co 30 dni lub 30 godzin treningowych podnoś taśmę bieżni i sprawdź powierzchnię platformy. Sięgnij możliwie głęboko. Jeśli poczujesz silikon na platformie, smarowanie nie jest konieczne. Jeśli platforma jest wyczuwalnie sucha, zastosuj się do poniżej podanych wskazówek. Używaj silikonu, który nie zawiera składników ropy naftowej.

Przeprowadzenie smarowania bieżni:

1. Ustaw taśmę bieżni tak, aby brzeg znajdował się po górnej stronie i w środku bieżni.
2. Załóż główkę rozpryskową na górze rozpylacza.
3. Podnieś taśmę i trzymaj rozpylacz między taśmą a deską. (ok. 6cm od początku taśmy). Rozpyl silikon na desce przesuwając puszkę z przodu do tyłu. (do ok. 6 cm do końca taśmy). Powtórz tą czynność po drugiej stronie. Czas spryskiwania wynosi po każdej stronie 4 sekundy.
4. Zanim ponownie użyjesz bieżni, odczekaj ok. minuty do zadziałania silikonu.

Regulacja bieżni

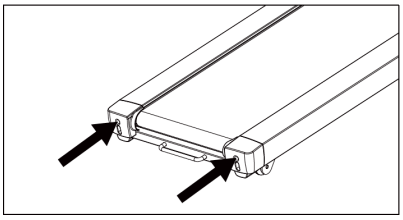
Regulacja bieżni ma dwie funkcje: naprężanie i środkowanie taśmy bieżni. Bieżnia została nastawiona fabrycznie. Podczas transportu, przez nierówne podłoże lub inne przyczyny może się jednak zdarzyć, że taśma nie będzie wyśrodkowana i będze dotkać bocznych granic lub pokrywy tylnej i przez co zostanie uszkodzona. Aby na nowo wyśrodkować taśmę, postępuj według następujących wskazówek:

- **Taśma przesuwa się na lewą stronę:** Najpierw wyciągnij kabel zasilający z sieci. Przekręć odpowiednim kluczem imbusowym lewą śrubę regulującą o ¼ obrotu zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Włóż ponownie kabel zasilający i uruchom taśmę na 4 km/h (2,5mph). Taśma sama się wyreguluje i wyśrodkuje. Powtórz tą czynność aż taśma zostanie wyśrodkowana. Możliwe, że taśma po tej czynności będzie się ześlizgiwać. Postąp w tym przypadku według wskazówki „Taśma ześlizguje się“.

- **Taśma przesuwa się na prawą stronę:** Najpierw wyciągnij kabel zasilający z sieci. Przekręć odpowiednim kluczem imbusowym prawą śrubę regulującą o ¼ obrotu zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Włóż ponownie kabel zasilający i uruchom taśmę na 4 km/h (2,5mph). Taśma sama się wyreguluje i wyśrodkuje. Powtórz tą czynność aż taśma zostanie wyśrodkowana. Możliwe, że taśma po tej czynności będzie się ześlizgiwać. Postąp w tym przypadku według wskazówki „Taśma ześlizguje się“.

- **Taśma ześlizguje się**: Najpierw wyciągnij kabel zasilający z sieci. Przekręć odpowiednim kluczem imbusowym prawą i lewą śrubę regulującą o taki sam obrót, ¼ obrotu zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Włóż ponownie kabel zasilający i uruchom taśmę na 4 km/h (2,5mph). Chodź po bieżni, aby sprawdzić czy się ślizga. Jeśli tak, powtórz wcześniejsze czynności. Naprężenie jest wystarczające, jeśli taśma przestanie się ślizgać.

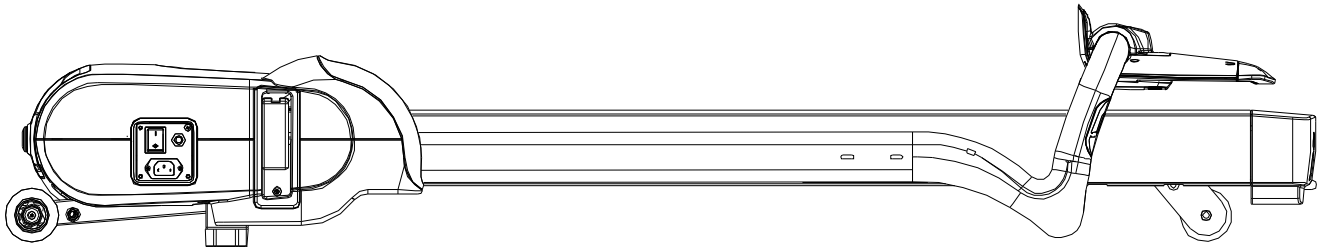
  UWAGA: Nie naprężaj nadmiernie rolek. Łożysko rolek prowadniczych może zostać uszkodzone.



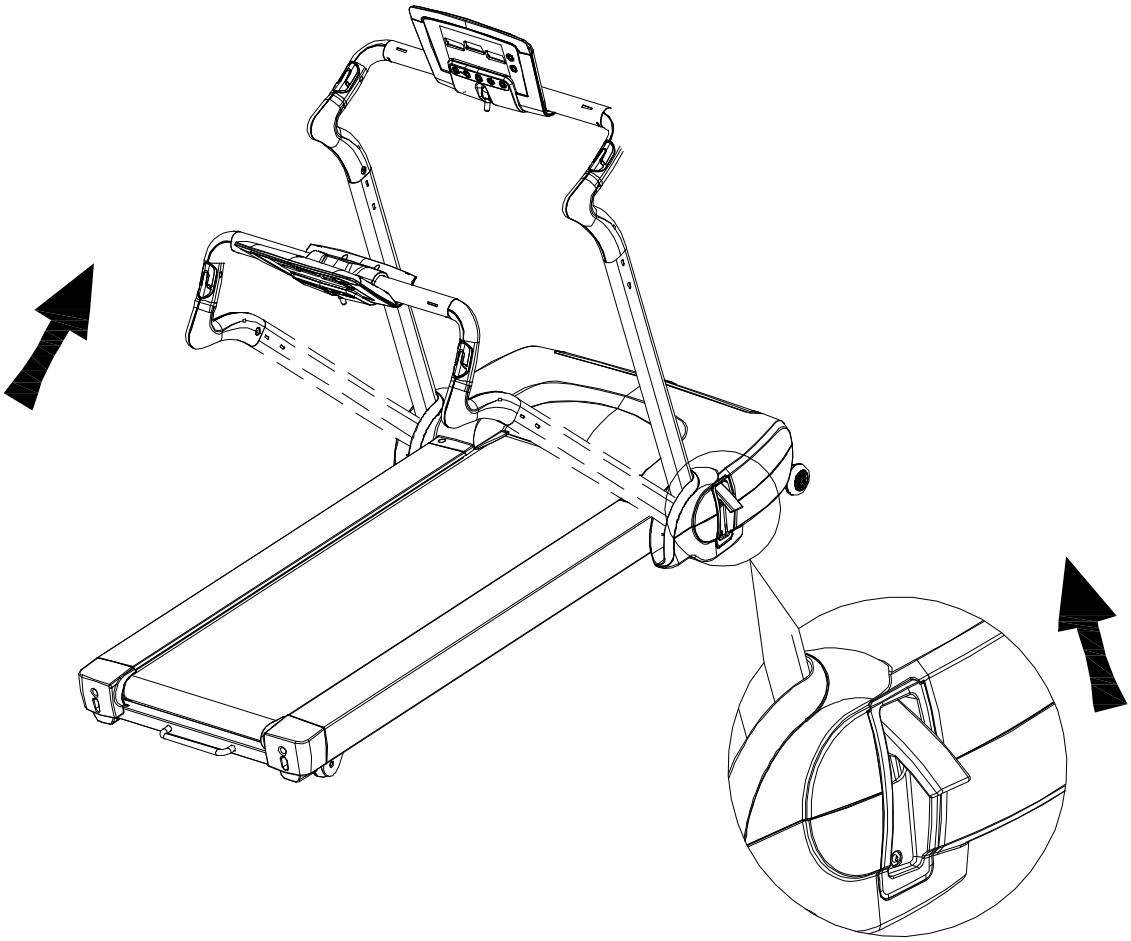
Prawa i lewa śruba regulująca naprężenie bieżni znajduje się na końcu taśmy.

Assembly – Aufbau - Sestavljanje naprave – Sastavljanje – Sastavljanje – Montaža - Montaż

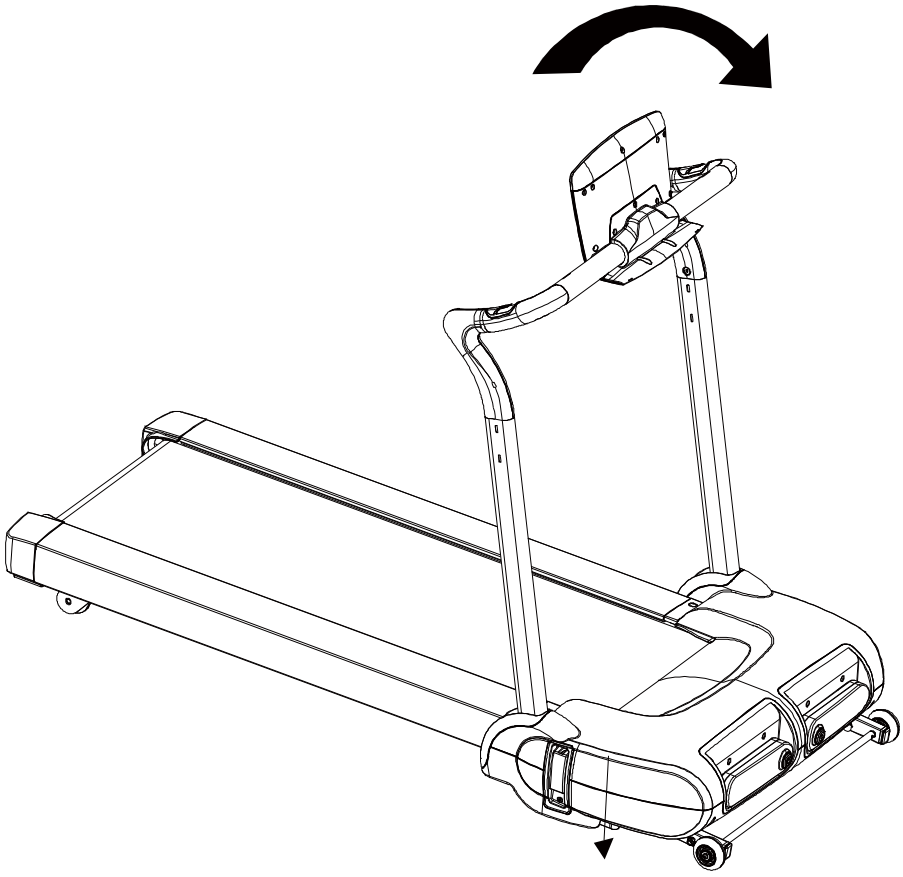
1



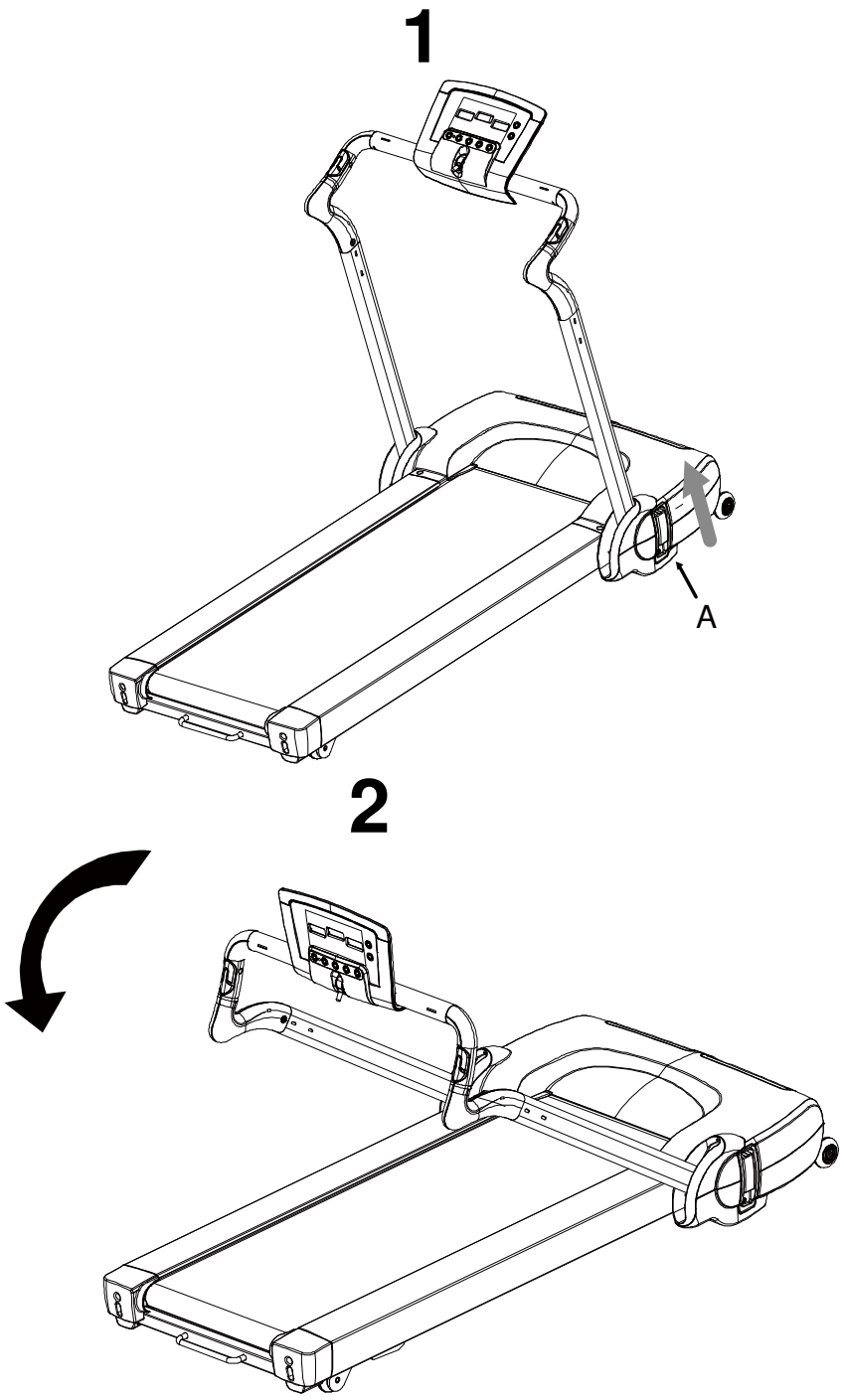
2



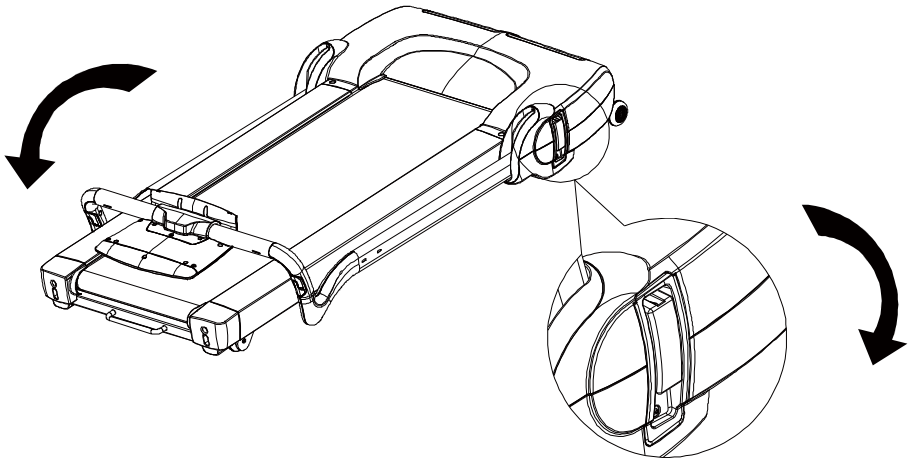
3



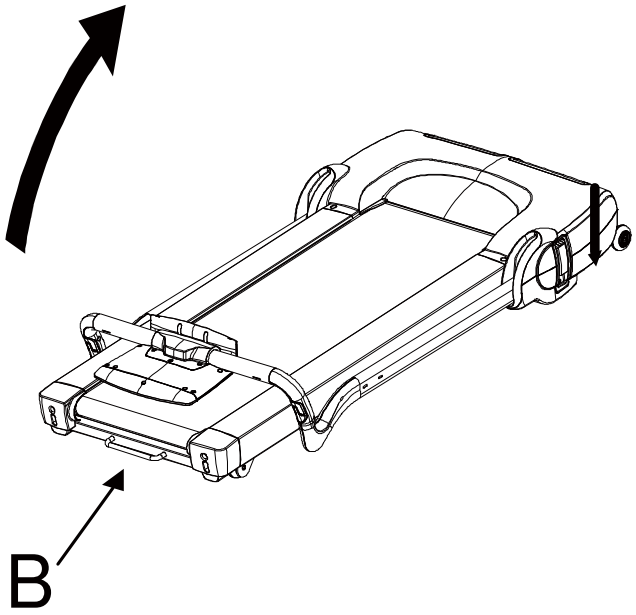
Folding – Zusammenklappen – Pravilno zapiranje naprave – Preklapanje – Sklapanje – Sklapanje - Składanie

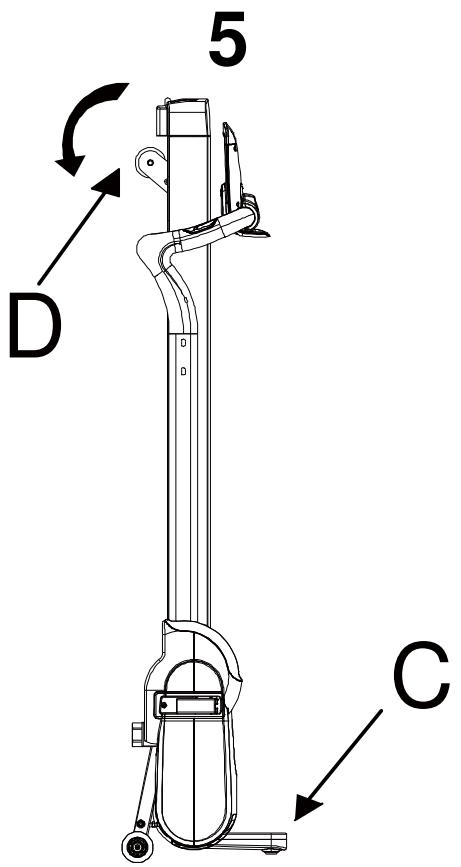


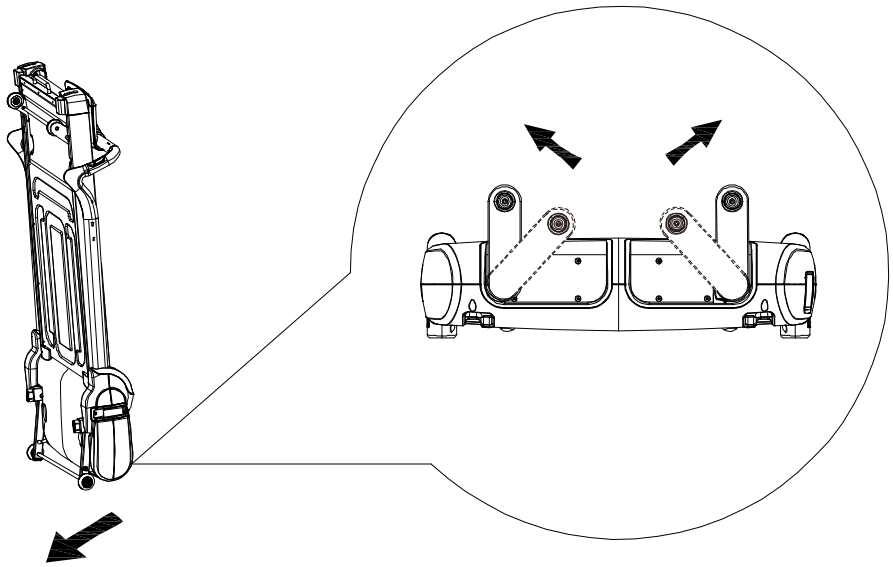
3



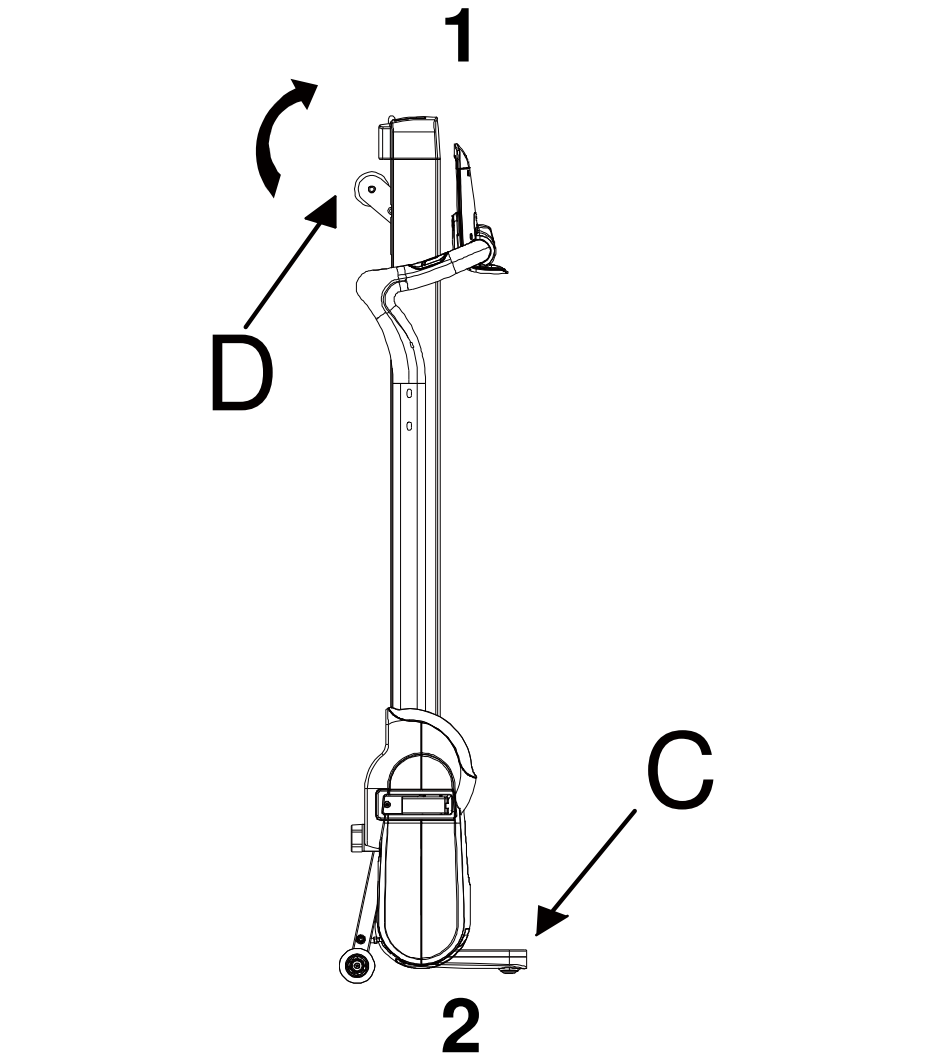
4



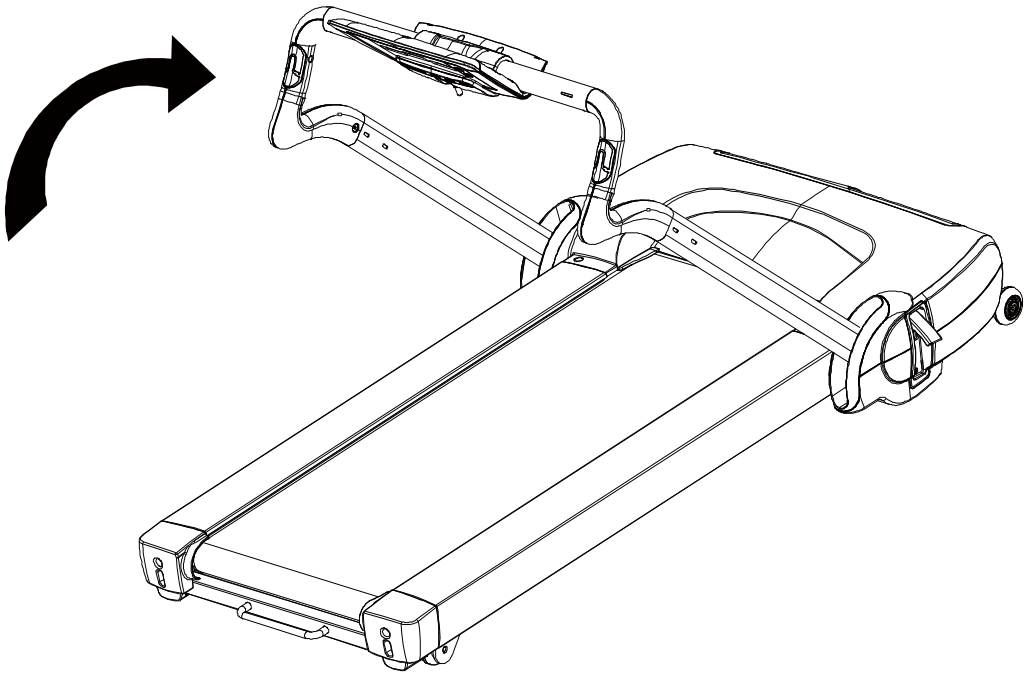

5
D
C



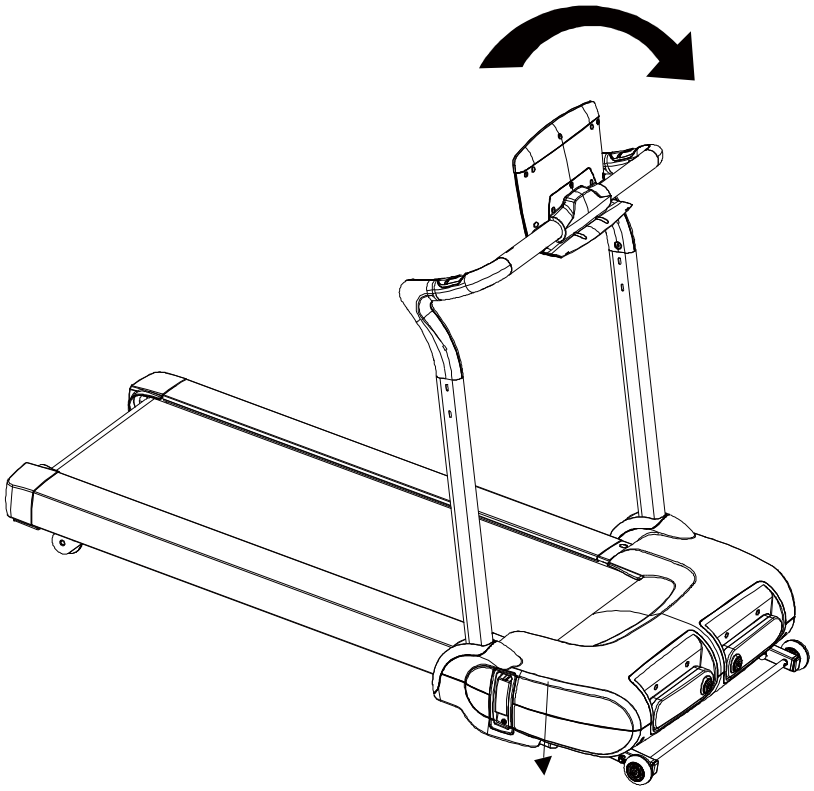
Unfolding – Aufstellen - Pravilno odpiranje naprave – Odklapanje – Rasklapanje – Rasklapanje - Rozkładanie



3

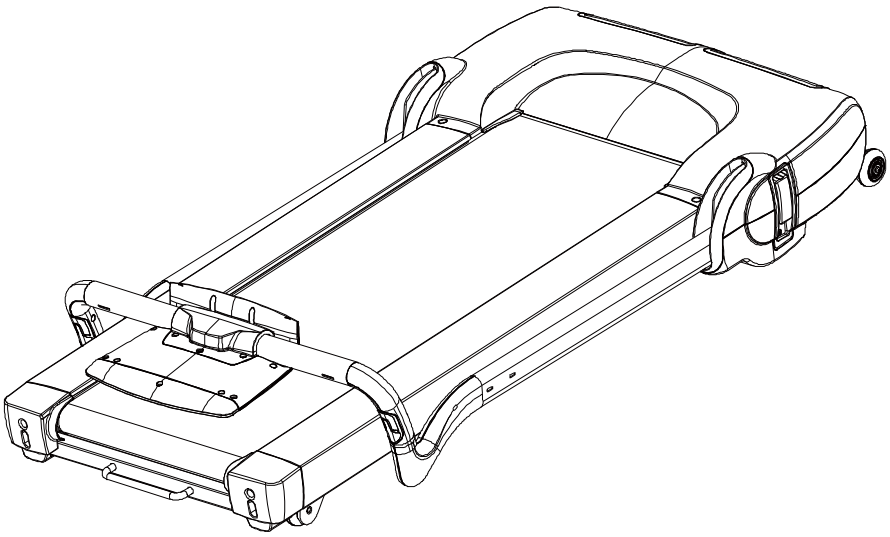


4

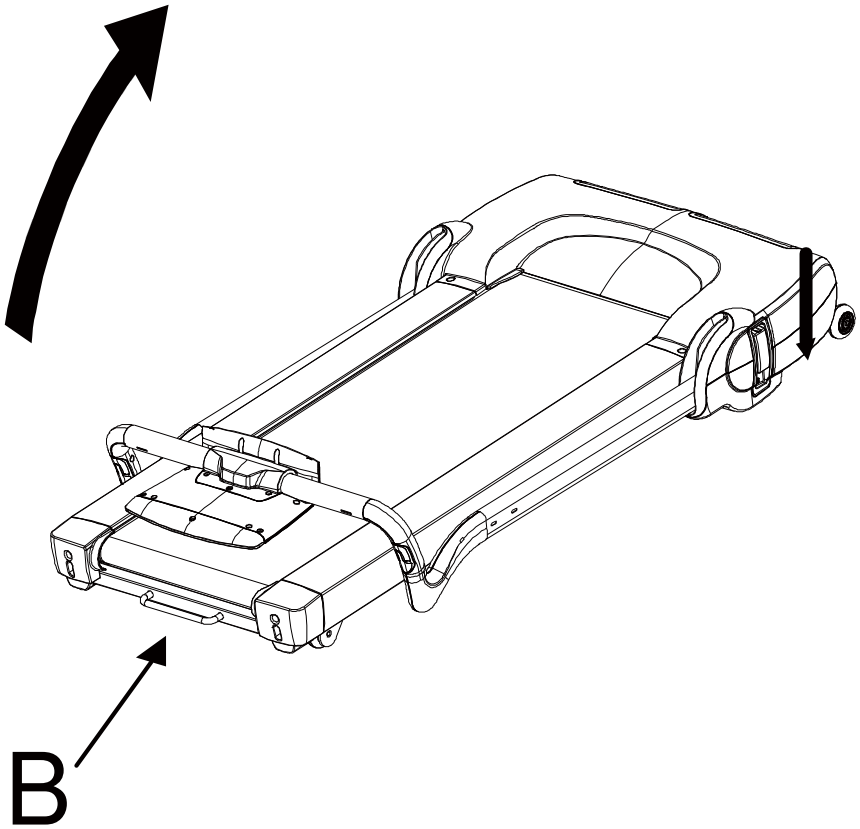


Transportation – Transport – Prevoz – Spremanje – Odlaganje - Podešavanje nagiba - Transport

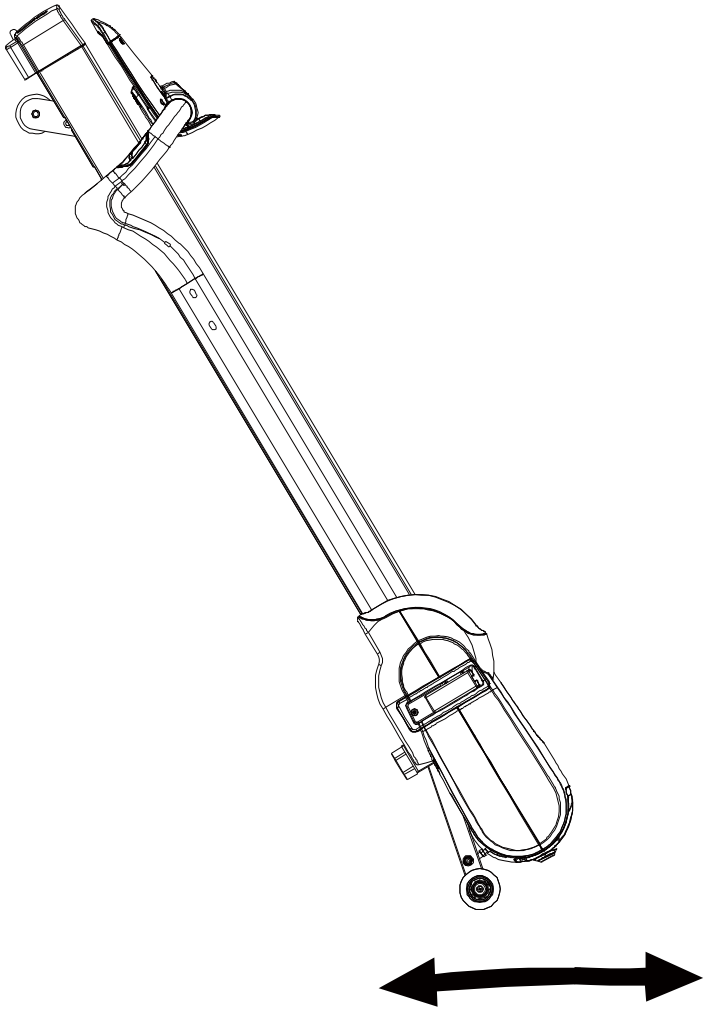
1



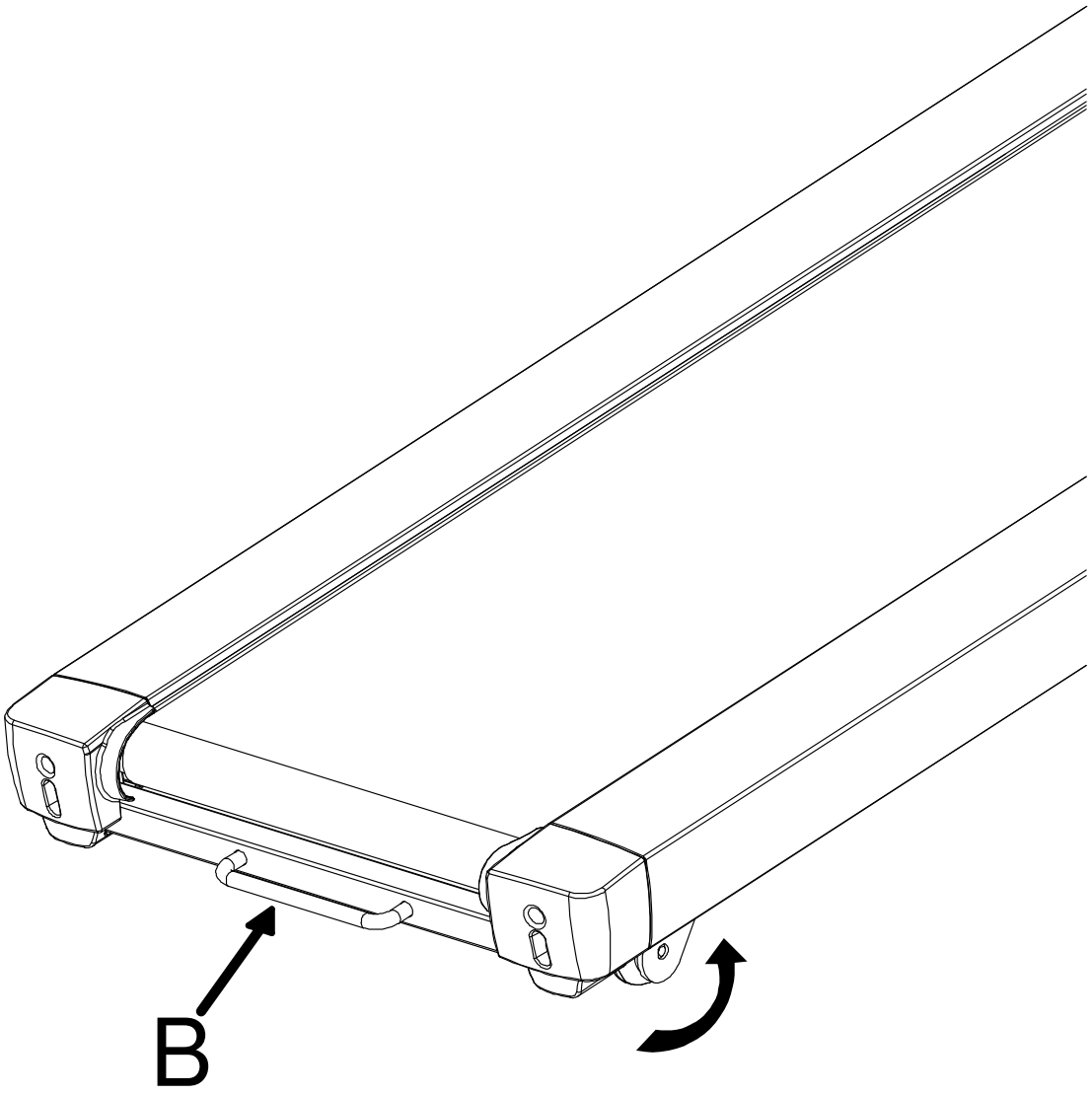
2

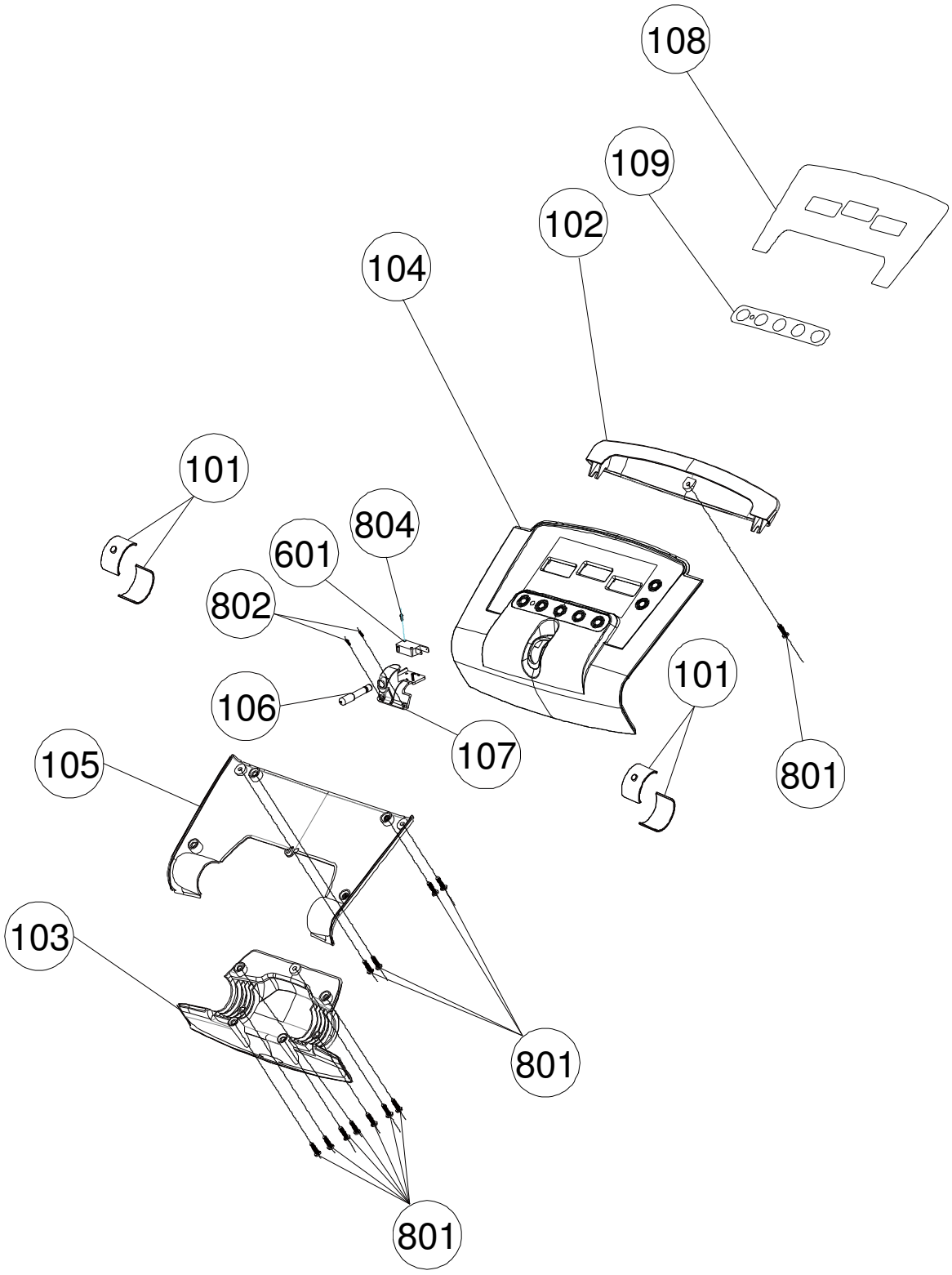


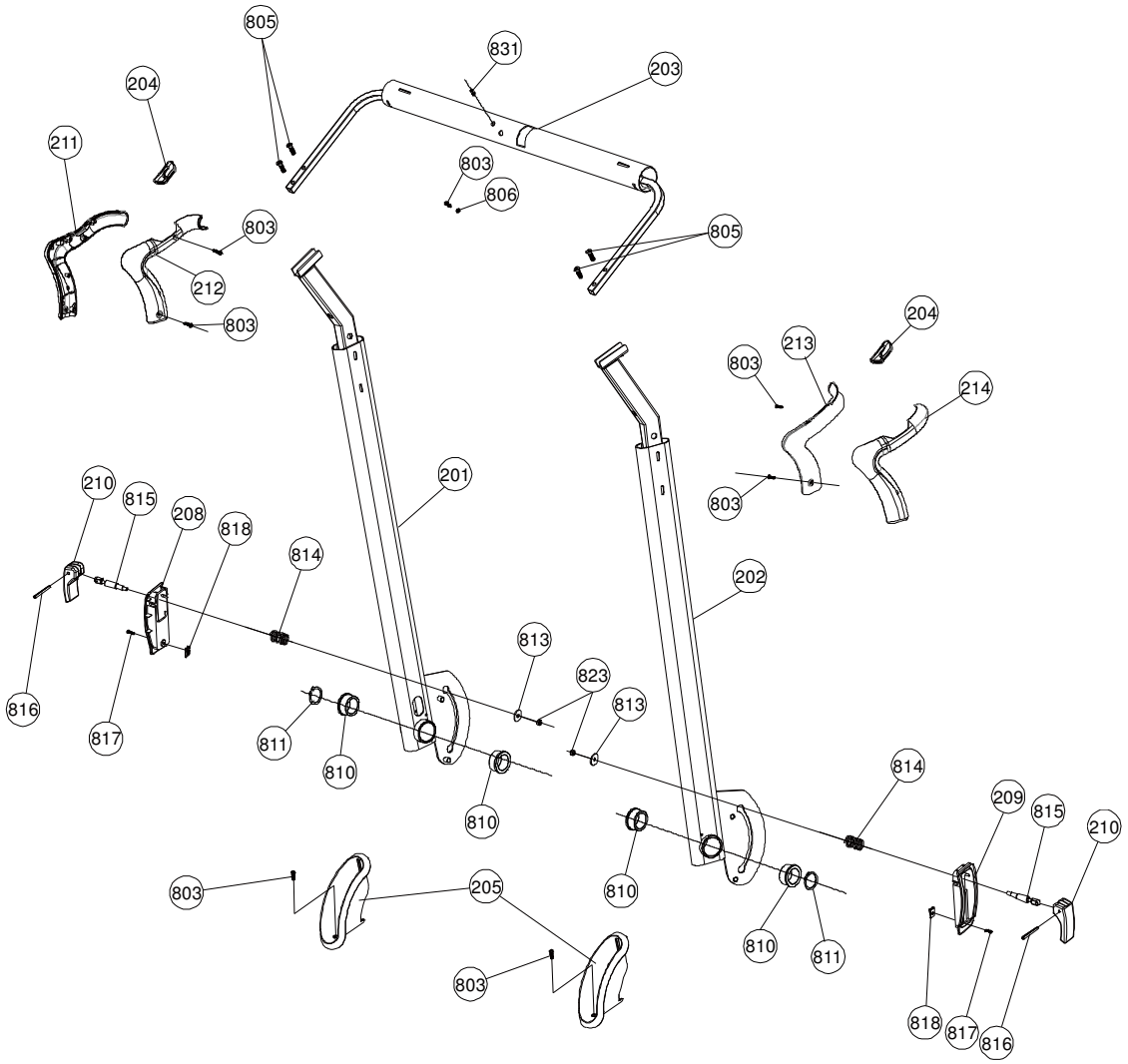
3

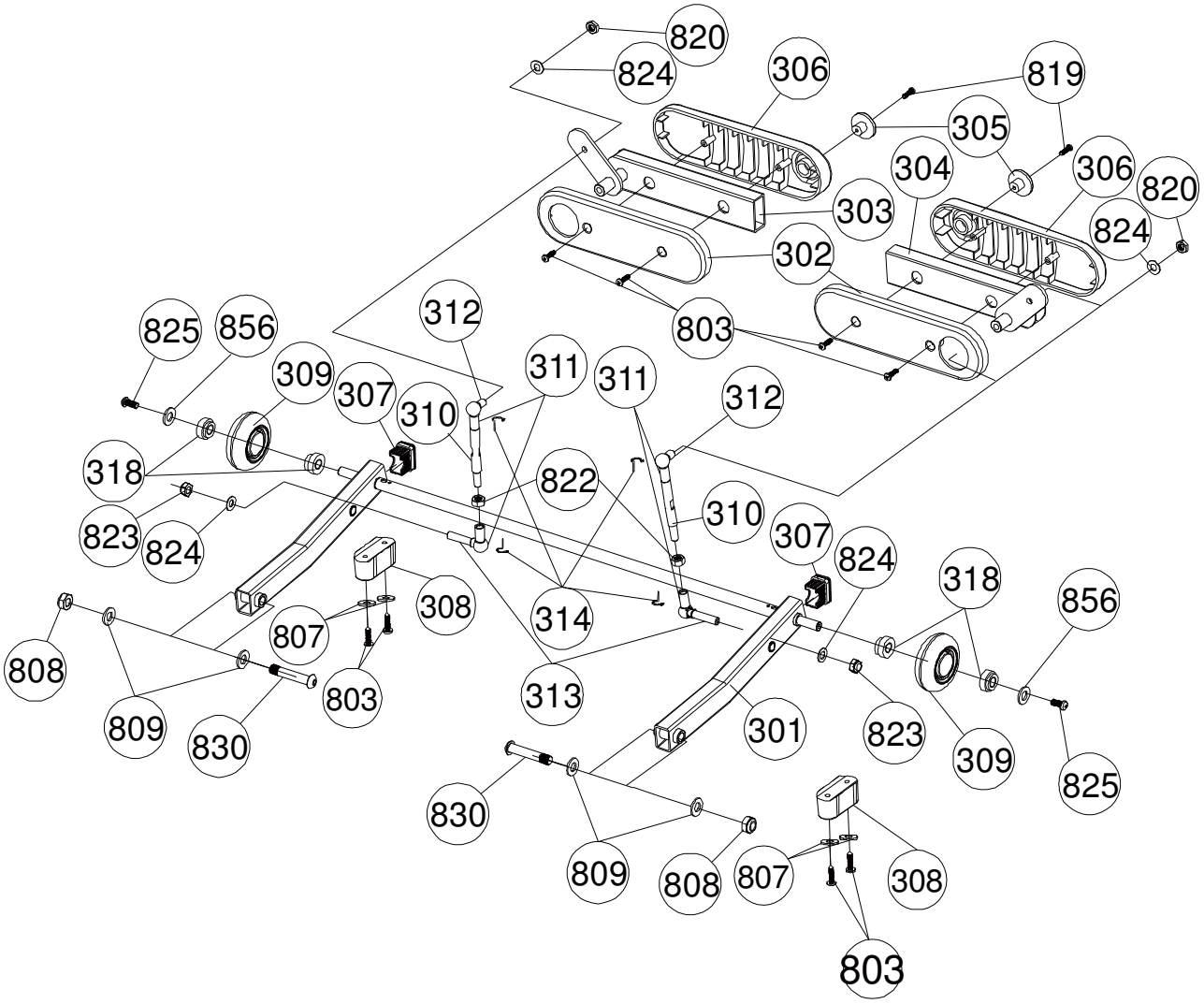


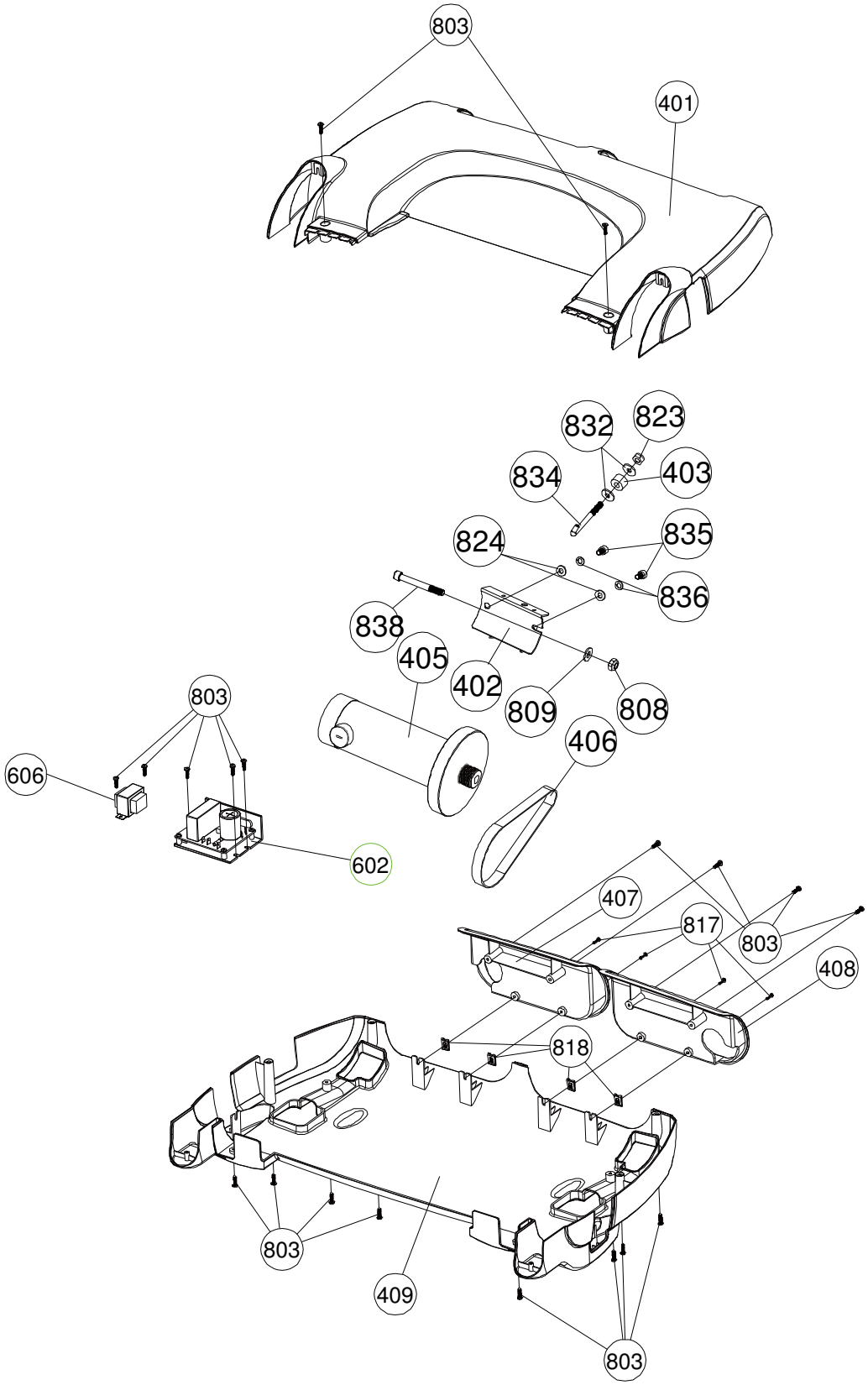
Incline Adjustment – Höhenverstellung - Namestitev naklona - Namještanje nagiba - Podešavanje nagiba - Podešavanje nagiba - Regulacja wysokości

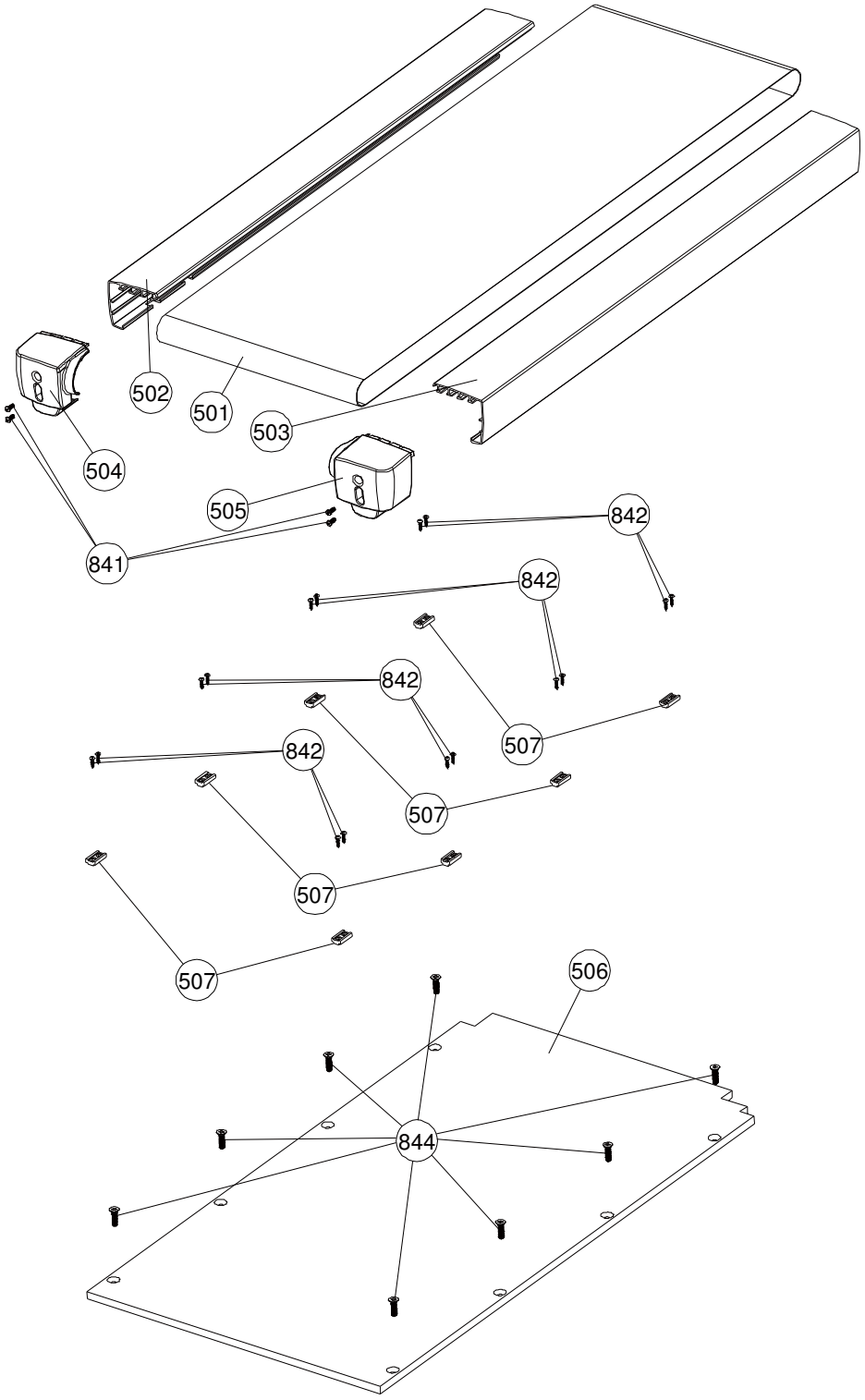


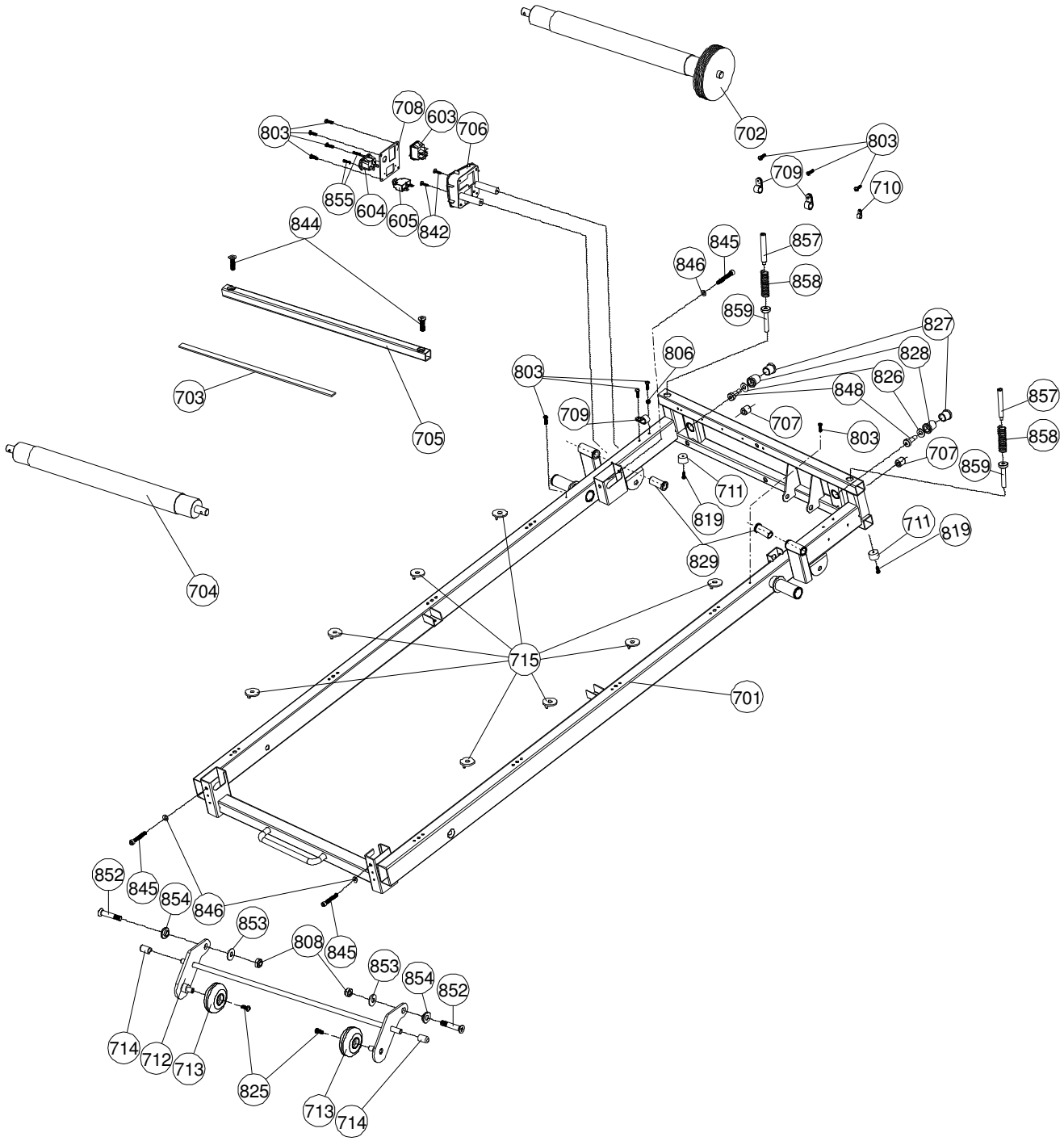

108
109
102
104
101
804
601
802
106
107
105
103
801
101
801
801

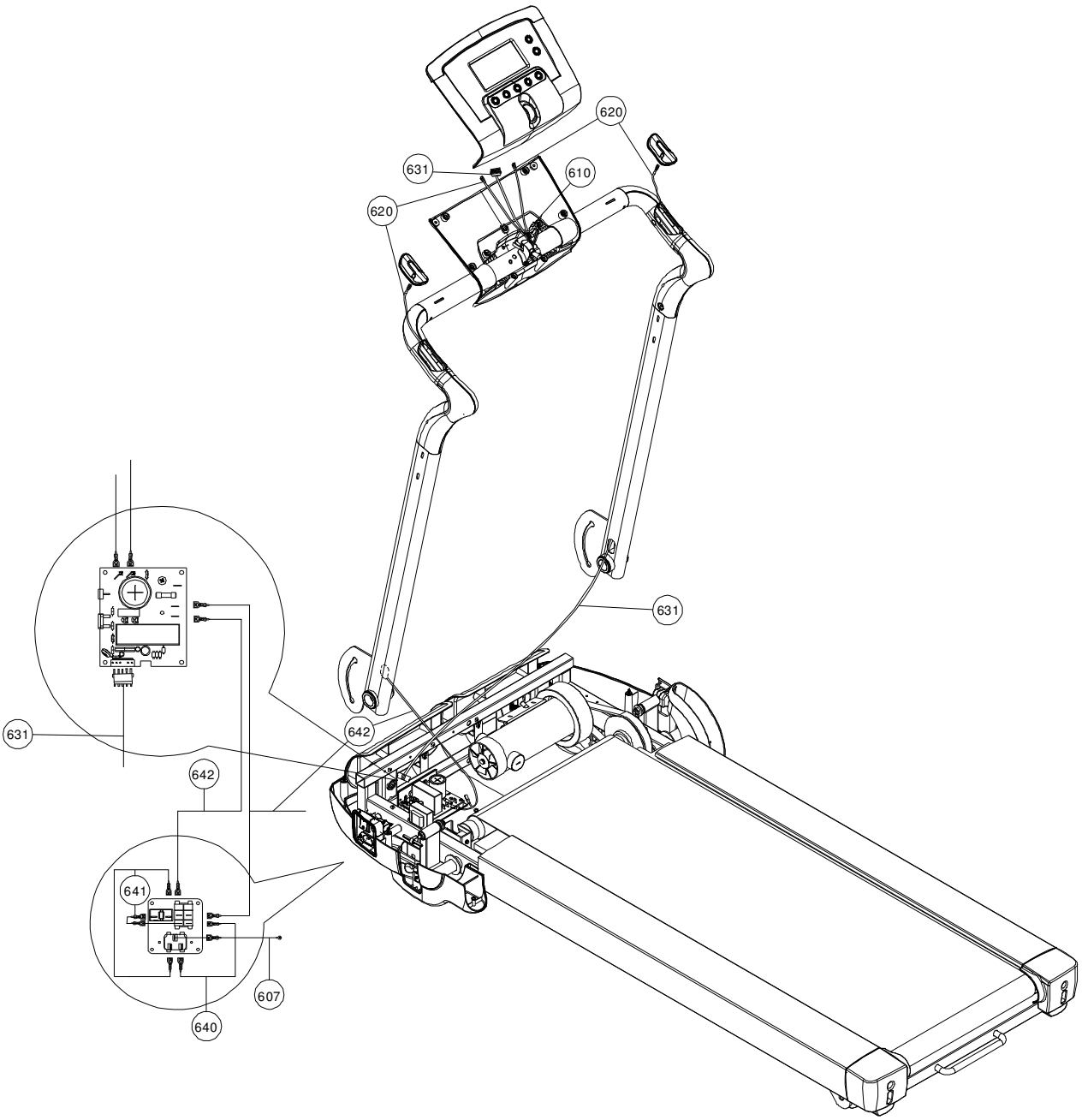

805
831
203
204
211
803
806
803
805
212
803
204
213
803
214
201
210
815
208
818
814
202
816
817
813
823
813
811
810
810
814
209
815
210
803
205
810
810
811
803
818
817
816


820
824
306
819
305
304
306
820
303
824
302
803
312
825
856
311
311
309
307
310
312
318
822
310
823
824
307
824
318
856
314
308
807
808
803
313
301
823
309
825
809
830
830
809
808
807
308
803


803
401
832
823
834
403
824
835
836
838
405
402
809
808
406
803
606
602
407
817
803
408
818
803
409
803


502
501
503
504
505
842
841
842
842
507
842
507
507
507
506
844


702
803
709
710
708
603
706
803
855
604
605
842
844
845
857
846
858
859
827
806
828
803
826
848
857
709
707
803
858
707
859
703
705
711
819
711
819
829
704
715
701
852
845
854
846
853
808
845
853
854
852
714
712
713
825
713
714


620
631
610
620
631
631
642
642
641
607
640

PW 3-7 - 2012 Spare part list – Ersatzteilliste - Seznam delov za - Spisak rezervnih dijelova - Lista delova - Spisak rezervnih dijelova - Lista części zamiennych								
	#	Dim.	Qty.			#	Dim.	Qty.
101	202028		4		606	202038		1
102	202028		1		620	202030		2
103	202028		1		631	202031		1
104	202024		1		640	202031		1
105	202028		1		641	202031		2
106	202027		1		702	202043		1
107	202026		1		703	202053		1
108	202028		1		704	202044		1
109	202028		1		705	202053		1
203	202029		1		707	202062		2
204	202030		2		708	202039		1
302	202059		2		711	202062		2
303	202057		1		712	202055		1
304	202057		1		713	202055		2
305	202059		2		714	202055		2
306	202059		2		715	202049		8
307	202062		2		801	202066	4X12 mm	12
308	202062		2		802	202066	M3X8 mm	2
309	202060		2		803	202062	M4X15 mm	45
310	202056		2		804	202066	3X14 mm	1
311	202056		4		805	202066	M5X20 mm	4
312	202056		2		806	202066	Φ4.2x8	2
313	202056		2		807	202062	M4X9 mm	4
314	202056		4		808	202062	M10	5
318	202060		4		809	202062	Φ10X20X1.5mm	5
402	202041		1		810	202066	Φ25X32mm	4
403	202041		1		811	202066	M25	2
405	202040		1		813	202066	Φ8X23X2 mm	2
406	202042		1		814	202066	∮ 3x27	2
501	202048		1		815	202066	M12.5X75.5 mm	2
502	202045		1		816	202066	5.3X50 mml	2
503	202045		1		817	202066	4.2X16 mm	6
504	202046		1		818	202036		6
505	202046		1		819	202062	M4X12mm	4
506	202049		1		820	202066	M8X14X4mm	2
507	202049		8		821	202062	Φ10X15.5 mm	4
601	202028		1		822	202066	M8	2
602	202037		1		823	202066	M8	4
603	202039		1		824	202066	Φ8X17X1.5	6
604	202039		1		825	202066	M6X15 mm	4
605	202039		1					

PW 3-7 - 2012 Spare part list – Ersatzteilliste - Seznam delov za - Spisak rezervnih dijelova - Lista delova - Spisak rezervnih dijelova - Lista części zamiennych								
	#	Dim.	Qty.			#	Dim.	Qty.
826	202062	Φ10X33X2	2		844	202066	M8X30mm	10
827	202062	14X19.5-18X15.5-22X4	2		845	202066	M6X65	3
828	202062	10X22.7-18X18.7-22X4	2		846	202066	Φ6X13X1.5	3
829	202062	ID12X46.5-16X43.5-20X3	2		848	202062	202066	2
830	202062	M10x40x10	2		852	202066	M10X52X14 mm	2
831	202066	M6X9	1		853	202066	Φ10X26X2 mm	2
832	202066	Φ9x35x8 mm	2		854	202055	10x7.6mm	2
834	202066	M8X78	1		855	202066	M3X8mm	2
835	202066	M8X12	2		856	202060	6X18X1.5	2
836	202066	Φ8X14X2	2		857	202062	M6X8-10X66	2
838	202066	M10X78	1		858	202062	§ 1.2X13.6X60X11	2
841	202066	M5X14 mm	4		859	202062	7.8X55.8-M4X10-M6X10	2
842	202066	M4X19 mm	18					

Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012